Maria Bican

VINDECAREA PSIHICA
– AJNA- CEL DE AL III LEA OCHI

BUCURESTI 2006

INTRODUCERE

Nu asi fi putut scrie aceasta cartea fara influienta benefica a d.nei Alexandra Mosneaga. Ea a fost cu adevarat ..puterea din spatele puterii". Multumesc, de asemenea, parintilor mei, pentru ca m-au crescut si educat cum nu se poate mai bine si care mi-au a aratat, fara indoiaia, calea spre iubirea .

Punand Iubirea fata de Dumnezeu si Aproapele tau inaintea iubirii egoiste de sine si tot ce este legat de material va conduce la o inaltare si purificare spirituala conducat cu pasi inceti dar siguri spre iluminare.

Parapsihologia uimeste, socheaza, opreste parca timpul in loc, iar valtoarea vietii cotidiene este brusc inlocuita cu zeci de intrebari care asteapta raspuns.

Care sunt limitele umane? Pari a nu mai sti care este granita intre real si ireal.. Vai de cei care au ridicat ziduri si au pus spiritul in lanturi, caci nu vor reusi niciodata sa vada omul in Lumina lubirii Divine. Distrugeti zidurile, eliberati-ti spiritual din lanturile necunoasterii si vor fi alungate din sufletul vostru frica, neincrederea, indoiala. O sa simtiti ca sunteti o parte a Universului si ca el este in voi. Nu veti mai avea destinul frunzei purtate de vant, caci veti merge acum pe drumul calauzitor al Luminii.

Portile vi se vor deschide catre lumi nebanuite. lubirea a distrus limitarea. Ea este arma ce va ajuta sa depasiti orce obstacol. Fiti sinceri cand va priviti chipul in oglinda, pentru a vedea ce sunteti, nu ce vreti sa fiti. Daca doriti sa va dezvoltati capacitate paranormale aruncati orgoliul in focul purifIcator si renuntati la victoriile desarte.. Pentru a folosi energiile care exista in voi trebuie sa ganditi pozitiv, si sa stiti cu precizie ce anume doriti si sa va comportati in asa fel incat sa vi se indeplineasca visele. Uneori veti obtine succesul, alteori nu. Este posibil sa ramaneti uimiti de implinirea rapida a dorintelor, sau nu veti obtine ceea ce va doriti. Oamenii se nasc cu destinul deja scris, au liberul arbitru pentru a se orienta in viata, ceea ce exista poate fi schimbat de catre Ceruri numai printr-un miracol. Vindecarea prin bioenergie este una dintre caile spre eliberare prin care v-ati putea ajuta semenii. A fi vindecator este o Karma frumoasa, un prilej si o posibilitate de a-ti verifica gandirea, trairile si observatiile care va vor fi de mare folos in viata. Veti avea posibilitatea sa va dezvoltati capacitatea psihica. In urma exercitiilor facute corect, veti avea posibilitatea sa va delimitati senzatiile propriilor sentimente, pentru a sti exact unde se termina capacitatlile dumneavoastra si unde incep cele straine, sa ascultati si sa observati fara sa va implicati in trairile altor persoanesi veti fi uimiti de cat de usor se face descifrarea tainelor universului omenesc. Lucrarea este accesibila tuturor acelora care au dorinta de a face lucruri iesite din limita rationalului. Deschiderea clarviziunii si a altor simturi va va ajuta sa percepeti lucruri mai complicate si mult mai serioase decat poate percepe creierul uman obisnuit. Unele persoane poseda nativ capacitatile mediumice, altele si le vor putea dezvolta studiind aceasta carte. Va doresc succes pe acest taram al cunoasterii.

Astazi, mai mult ca oricand, avem foarte mare nevoie de metode rapide si eficiente pentru a stabiii un echilibru intre aspectele materiale si spirituaie din viata noastra. In acelasi timp, avem experienta unei treziri in masa a laturii constiente, ceea ce a generat la multe persoane nevoia de a cauta solutii spirituaie pentru situatiile din viata de zi cu zi, cum ar fi stresul, relatiiie, succesul, esecul si, poate cel mai mult, sanatatea.

Cred ca aceasta carte va fi de mare ajutor in intampinarea acestor nevoi. Ea prezinta o cale simpia si eficienta de a-ti imbunatati sanatatea si de a-ti spori energia personala prin lucruri la niveluri emotionale si energetice mai profunde ale realitatii, unde vei putea sa sporesti, sa controlezi si sa dirijezi rezerva ta personala de energie (prana), forta vitala universala pe care corpul tau o foloseste pentru vindecare.

Atunci cand castigi controlul asupra sanatatii personale, iti maresti capacitatea de a trai viata din plin si de a te bucura de tot ce are lumea sa-ti ofere. Insa a invata cum sa te vindeci de dureri, afectiuni si boli este doar inceputul calatoriei spre vindecare, deoarece, pe masura ce inaintezi pe aceasta cale, consiiinta ta va fi indemnata sa recunoasca adevaruri mai mari.

Cel mai important dintre ele este ca suntem toti parte dintr-un intreg, dintr-un sistem bioenergetic ce reprezinta suma totala a energiei fiecaruia dintre noi. Prin urmare, depindem unul de celalalt in ceea ce priveste energia si viata. Libertatea in alegerile noastre, arata ca alegerile pe care le facem in timpul vietii ii afecteaza pe toti cei din jur, in plan fizic si energetic. Atunci cand ne angajam in autovindecare, si vindecare aducem emotii pozitive si energie sistemului – vindecam lumea deopotriva, iata scopul final al vindecarii pranice.

Astfel, pe masura ce faceti studiul simplelor si eficientelor tehnici de vindecare, si autovindecare am speranta ca itj vei atinge toate telurile personale de autovindecare, vei detine un rol important in sporirea sanatatii si energiei lumii in care traim si muncim, si ca vei folosi in acest sens tehnicile descrise in cartea de fata.

Maria Bican

Cuvant inainte

Fenomenele parapsihologice n-au fost studiate amănunţit de ştiinţa moderna. Dar, au trecut mai mult de 300 de ani de când Giordano Bruno a fost ars pe rug pentru credinţa sa în multitudinea lumilor locuite. Multe s-au schimbat de atunci în ce priveşte cunoaşterea Lumii şi a Universului. Dar cu cât oare ne-am apropiat de adevăr? Ce ştim despre Legile Universului, despre locul Omului în el, despre sensul vieţii, despre mecanismele tainice dar evidente ale Cosmosului? Nu v-aţi întrebat niciodată de ce v-aţi născut? Că un brutar s-a născut pentru a coace pâine ca să poată vieţui alţii, sau un cizmar pentru a-i încălţa pe altii, sau un producător de haine pentru a-i îmbrăca pe altii, sau un inventator pentru a-i deştepta, un preot pentru a-i întoarce pe oameni cu faţa spre DUMNEZEU, a le arăta calea dreaptă de-a lungul veacurilor.

Gândul omului pe o nouă treaptă a Cunoaşterii trebuie să se îndrepte din nou spre enigma primară a existenţei - taina Omului. Pornind de la nivelele contemporane ale Universului este necesar să examinăm existanţa noastră în concepţia OM-PĂMÂNT-COSMOS, adică unitatea micro şi macrocosmosului.

OMUL a înţeles cu adevărat, pentru prima oară, că El este locuitorul unei planete şi că poate si trebuie să gândească şi să acţioneze într-un fel nou, nu numai ca personalitate separată, familie sau specie, stat sau uniune de state, dar şi din punct de vedere planetar. Ca tot ce este viu, el poate acţiona din punct de vedere planetar numai în biosferă, într-un anumit înveliş pământesc. Cu acest înveliş, el este legat pe vecie şi din care nu poate pleca, nu se poate desprinde. Existenţa sa este funcţia sa.

Natura nu ne dăruieşte cunoştinţe, noi le dobândim în lupta cu greutăţile pe care ea ni le face. Şi dacă până acum dezvoltarea omului s-a făcut după programele genetice implementate de Natură, de acum se cere altceva: evoluţia Omului să înceapă cu efortul personal, manifestarea Voinţei sale şi a Credinţei în posibilităţile proprii nelimitate. Cum să mergi pe această cale? Există destule şcoli şi sisteme de dezvoltare psihologică a Omului. Oricine poate alege orice doreşte. La faza de inceput, ,,ucenicii ,, asa ii vom numi in aceasta carte, nu au restricţii, ba dimpotrivă, îi sfătuiesc să se ducă acolo unde simt că pot învăţa ceva nou şi care le poate aduce folos. Nu poţi să-i pui pe toţi într-o coloană şi să le ordoni, sau să-i ceri unui om imposibilul, dacă nu stă în puterile lui acest lucru. Această lucrare va v-a ajuta sa depasiti autodesăvârşirea propriei persoane, dar aveti grija ce ganditi si ce va doriti. Trebuie sa fiti plini de iubire, de ganduri bune, pentru tot ce va inconjoara. In sufletul vostru nu are ce cauta invidia, rautatea, gelozia, puternica legatura de teluric deoarece va ve-ti face rau singuri. Agresivitatea sta la originea multor boli, iar subconstientul ne dirijeaza constiinta si nu invers. Oamenii nu-si dau seama ca ura , chiar daca ar parea intemeiata, impotriva unui individ sau grup, incepe sa creasca si sa actioneze impotriva tuturor, ne schilodeste sufletele noastre si ale copiilor nostri. Trebuie sa zambim nu numai la exterior ci si in interior.

Omul este o celula iar universul un intreg, de aceea omul trebuie sa „lucreze" pentru intreg si apoi pentru el pentru propriul lui folos. De aceea circa 20 % din energia sufleteasca sa o utilizeze in scopuri proprii, pentru problemele sale pamantesti iar restul de circa 80 % sa o dedice universului, lui Dumnezeu.

Ideea de baza este ca iubirea fata de Dumnezeu constituie valoarea suprema a omului. Cultivand aceasta iubire omul se pune la adapost de boli, si alte nenorociri. Cand omul aprinde o lumanare la biserica pentru sanatate, el trebuie sa aiba in vedere sanatatea sufletului. Lui Dumnezeu trebuie sa ne rugam sa ne ofere posibilitatea sa-l iubim mai mult decat fericirea pamanteasca.

Ar fi bine să ne unim mâinile în rugăciune şi să mulţumim Tatălui Ceresc pentru sănătate, armonie, milă, credinţă, înţelepciune, bunătate, blândeţe, răbdare, fericire şi prosperitate, pentru harul pe care 1-a dat, pentru iubire şi cuget sănătos.

Iubiti mai intai pe Tatal Ceresc si apoi iubiţi oamenii, vietăţile, plantele, pomii, tot ce este viu , pe familia voastra si apoi pe voi. Alinaţi suferinţele altora şi veţi fi fericiti.

Pentru o viata mai buna trebuie sa tindem spre purificarea karmei.

Lumea de maine se deosebeste radical de energetica noastra.

Oare ce pa rametri îi sunt necesari omului de azi pentru a fi pregătit să intre în noua stare ? Problema e că matriţa omenirii viitoare este deja formată şi una din cauzele multor boli grave este neconcordanţa parametrilor bioenergetici ai omului contem poran cu această matriţă. Toţi aceia la care parametrii vor fi mai jos de un anumit nivel se vor corija prin intermediul bolii, iar în caz de nereuşită, vor fi scoşi din ecuaţie prin intermediul morţii. Iată principalii patru parametri care trebuie să aibă va lori optime: gradul de spiritualizare, nivelul de încărcare cu iubire, psihicul sănătos şi un nivel minim al agresivităţii subconştiente, în plus, există doi parametri suplimentari - su fletul şi comportamentul.

De aceea, salvarea noastră spirituală este în interesul tutu ror civilizaţiilor lumii noastre şi al altor lumi. In ce mod o civilizaţie dintr-o altă lume poate exercita influenţe asupra noastră? Numai la nivel informaţional, însă influenţarea doar a subconştientului nostru este prea puţină, ar trebui să existe şi o manifestare de ordin material pentru ca să se producă în acelaşi timp şi modificarea conştiinţei omului. Omul este un sistem unic în care nivelurile informaţionale fine se transformă rapid în niveluri energetice, iar apoi în cele fizice, adică ideea devine materie, straturile informaţionale coboară la nivelul energetic după care se întru chipează în corpul fizic.

Orice om, indiferent de capacităţile sale, este un medium şi, la rândul său, parte a ceva uriaş. Totul depinde doar de nivelul contactului. Când acesta din urmă este cu un ordin mai sus faţă de cei ce-1 înconjoară, omul este numit medium sau contactor sau clarvăzător. Daca cercetam nivelurile conştientei, aflam ca. plan tele sunt la nivelul al doilea, animalele la al treilea iar de la al patru lea la al şaselea este omul

Dezvoltarea capacităţilor informaţionale şi bioenergetice este legată de aceste nivele.

Viziunea de nivel superior reprezintă deja un contact cu alte lumi, si nu la nivelul unor ghicitoare sau al unor prevestitori, ci al unor oameni avansaţi în plan spiritual. Dacă există contactul cu alte Universuri, atunci el se realizează la nivel de prooroci şi de mesia. Există însă şi nivelul contactului nemijlocit cu Divi nitatea. Deoarece, omul care are contact cu Divini tatea nu întotdeauna se poate realiza la nivel exterior. La nive lurile fine însă influenţa sa este întotdeauna considerabilă. Dar rezultatele contactului cu alte lumi ale omului se pot realiza în una-două vieţi. Pentru realizarea contactului cu Divinitatea pot fi necesare câteva zeci de vieţi. Talentul nu se formează într-o singură viaţă şi de aceea, când vedem un om de excepţie, vedem doar realizarea a ceea ce el a acumulat în celelalte vieţi. Pentru acumularea potenţialului spiritual el a trebuit să treacă printr-o sărăcie deplină fără a cădea spiritual, să suporte cele mai grele lovituri ale sorţii care ar fi putut frânge pe oricine altcineva, dar el a supravieţuit, deoarece şi-a căutat punctul de sprijin nu în trup, ci în suflet. Evenimentele care au loc îl determină să pună la îndoială logica şi echitatea lumii înconjurătoare şi, pentru a-şi păstra potenţialul, el trebuie să tindă neabătut către Dumnezeu. Apoi omului i sa dat un handicap fizic, suferinţe şi boli, dar acestea vor întări dorinţa sa de a acumula spiritualitate şi nu capital material, în viaţa următoare i se va da posibilitatea de a progresa, de a se simţi mult mai capabil decât alţii, dar imediat i se trimite moartea pentru ca sentimentul de superioritate faţă de ceilalţi să fie asociat cu moartea, în felul acesta, puţin câte puţin, va fi mărită amplitudinea, dăruindu-i-se tot mai multe facilităţi şi fericire pământească, după care va pierde totul dintr-o dată, pentru ca el, încetul cu încetul, să comute centrul de sprijin şi scopul vieţii pe unicul lucru care nu se demolează - iubirea faţă de Dumnezeu. De îndată ce vor dispărea şi ultimele urme ale legăturii sufletului faţă de Pământ, el va fi pregătit ca în viaţa viitoare să primească orice informaţie, lucru care nu-i va dăuna sufletului. Sentimentul propriei superiorităţi, va fi întotdeauna iluzoriu pentru el.

Poți să-ți faci un țel şi un idol din bani întinându-ți sufletul; poți să-ți faci un idol din omul iubit şi a relațiilor cu acesta, dar poți face idol şi din sursa de informare. Şi atunci informația pe care o vei da oamenilor va fi pătrunsă de trufie şi va deveni periculoasă.

De cele mai multe ori omul simte că este ghidat, dar nu poate demonstra acest lucru. Contactul vizibil, material, ne slăbeşte şi ne perverteşte conştienta. Pentru a face ceva de calitate, omul trebuie să mizeze doar pe forțele sale, şi orice ajutor poate fi periculos .

Plecând de la reprezentarea fizică a lumii, consideram că fiecare om este o creație unică, irepetabilă şi că, din această cauză, moartea are un caracter absolut.

Când omul moare, corpul său se dezagregă, iar conştiința se transformă, dar chintesența a tot ce a parcurs el, si trebuie să se transmită undeva într-un anumit fel. Omul este ca o albină: adună în viață tot ce este mai important şi apoi transmite mai departe, în viitor.

Fiecare om are un dublu de sex opus, cu o structură bioenergetică identică. Ei trăiesc la nivelul fin într-o permanentă interacțiune. Acest lucru facilite ază schimbarea sexului în diferite vieți. Pentru a nu se ancora în învelişul fizic, omul nu numai că e supus bolilor, îmbătrânirii şi morții, dar periodic îşi schimbă sexul. Impulsul hormonal necesar acestui fapt este minim, în fiecare om există deopo trivă o pornire masculină şi una feminină. Este suficient ca una din ele s-o întreacă pe cealaltă cu 5-10% şi se naşte un copil de sex corespunzător. Inainte de concepere şi chiar după, orientarea sexuală a copilului oscilează. Dacă se produc programe periculoase pe linie feminină (gelozie, ură), se naşte băiat şi programele materne în el sunt latente, dar se pot acti va în fiica lui, şi invers.

Când, într-o anumită existență, omul manifestă dorința de schimbare a sexului, aceasta reprezintă blocarea unei situații nefavorabile aflată în interiorul său. Schimbarea orientării sexuale este, de re gulă, în legătură cu gelozia, transformata in ura în viața anterioară pentru omul iubit. Dacă acelaşi lucru se va întâmpla şi în această viață cu gelozia veți ucide dragostea față de alții şi față de sine. Asta înseamnă că în această viață ori veți muri, ori veți simți o atracție mărită față de altcineva schimbându- vă orientarea sexuală. Acelaşi lucru se întâmplă cu un soț gelos, care va fi atras de homosexualitate. Gelozia reprezintă ataşarea de omul iubit, de relație, de teluric. Când structurile spirituale ale societății sunt ancorate în teluric, apare o agresi vitate ridicată care se blochează prin boli, moarte sau schim barea orientării sexuale, In Grecia antică, cultul corpului a dus încetul cu încetul la homosexualitate, în epoca Renaşterii s-a întâmplat acelaşi lucru, iar în prezent omenirea se confruntă cu probleme similare. Porunca lui Hristos „lubeşte-L pe Dumne zeu mai presus de tatăl tău, de mama ta şi de fiul tău" este cel mai bun leac împotriva homosexualității.

Deformațiile structurilor bioenergetice spiri tuale la nivel fin duc la îmbolnăviri, trăirile emoționale deformează biocâmpul. Prima stare identificata este ura. Ea deformează biocâmpul în zona ca pului prin blocarea chakrelor in corpul fizic. In regiunea capului se afla emotii ca: ura, gelozia, invidia. In zona pieptului supărarea, ofensa. In zona primei chakre se găseşte suprimarea iubirii în alții sau în sine.

Daca un om are vederea slabă, cauza este ofensa şi ura sau suprimarea dragostei. Deformarea biocâmpului este provocată de blamare, laşitate, trădare, blasfemie, sperjur. Când omul minte față de alții, joacă teatru. Când însă se minte pe sine, asta înseamnă boală. Dacă omul încearcă în forul său interior să se autocon vingă că el nu iubeşte pe cineva, că cineva nu este normal, acest lucru poate duce la îmbolnăviri grave. Sinceritatea interioară este una din condițiile sănătății.

O situație interesantă este în legătură cu starea emoțională a laşității. Explozie de repulsie a unui om față de un altul este ca un cumul de trei programe: repudie re, ură şi distrugere. Laşitatea însă presupune cinci programe: gânduri urâte în legătură cu cineva, blamare, repudiere, ură şi program distructiv. Programul unei astfel de agresiuni decur ge, indiferent dacă mă tem de omul respectiv sau dacă mă tem pentru el. Primul program pare a fi o agresiune în raport cu omul, iar al doilea grija față de el, este însă, în realitate, şi într-un caz şi într-altul, un program de distrugere.

Daca desenam figura omului şi îi figuram emoțiile avem: de asupra capului este repudierea. Agresiunea conştientă este în față, iar cea forțată este în spate, în dreptul feței este localizată ura. In vecinătatea cefei se găsesc gândurile urâte, în dreptul pieptului se afla

ofensa adusă cuiva, iar în dreptul spinării ofen sa adusă de cineva, în faţa primei chakre se afla indiciul că omul a distrus iubirea în cineva, iar în partea opusă indiciul distrugerii iubirii în sine însuşi. Totul semăna cu ţesătura unui covor.

Daca agresivitatea este orientată nu numai asu pra omului, dar şi asupra animalelor şi plantelor, aceasta poate produ ce boli, iar în subconştientul omului se păstrează informaţia ce compune acest mozaic: caracterul său, sănătatea, soarta.

Daca dimpotrivă, iubiti foarte mult o fiinţă sau un obiect, acest fapt fapt ce duce la ataşamentul foarte puternic faţă de acel ceva, si distruge nu mai puţin decât ura. Cu un ataşament exagerat ii faceti rau unui om, deoarece in biocamp se afla sistemele de aparare ale omului impotriva nenorocirilor, si-i anulati din structura sistemul de aparare si-i influientati destinul. Nu va mai ganditi exagerat de mult la oamenii apropiati .

Daca cineva s-a ataşat mult de ceva pamantesc (bani , obiecte, bunuri) dauneaza in special vazului, iar ofensa primita si interiorizata produce maladii oncologice (gastrice).

Omul este o entitate dialectică formată din două jumătăţi. Prima reprezintă materia, cea de-a doua biocâmpul. Materia este reprezentată de corp, este orientată către pământ şi tot ceea ce e pământesc. Biocâmpul este gândul, spiritul şi sufle tul omului. El se revarsă în tot Universul şi la nivelul fin repre zintă o parte a cauzei iniţiale. Contrariile, pentru a trece unul în celălalt, au nevoie de un intermediar care să reunească în sine calităţile lor. Acest intermediar este sufletul omului. La nivelul spiritual fin nu există nici o diferenţă între noi. Noi sun tem un tot unitar, învelişurile fizice însă ne sunt diferite. La nivelul sufletului suntem şi asemănători şi diferiţi. Conştiinţa, intelectul omului, este o structură a biocâmpului orientat către Pământ şi legată de trup. Spiritul omului tinde către Dumne zeu, iar sufletul, adică emoţiile omului, reuneşte începuturile antagonice, tinzând şi către Dumnezeu, şi către Pământ. De aceea, pentru suflet, principala regulă este corelarea tendinţelor către teluric şi către divin, înainte, acesta era un proces oscila toriu, într-una din vieţi omul este mai aproape de Pământ, se agaţă de el, iar emoţiile lui devin din ce în ce mai stabile, în următoarea reîncarnare el nu mai poate supravieţui în acest regim, sufletul său tinde către spiritualitate, către Dumnezeu, el se înnobilează. De aceea oamenii respectabili şi buni se îmbolnăvesc des şi sunt nefericiţi pentru că bolile şi nenoroci rile blochează acea murdărie care se găseşte în nucleul inte rior sau care le-a venit din existenţele anterioare. Ticăloşii şi nemernicii trăiesc minunat pentru că au un nucleu pur, dintr-o viaţă anterioară.

Acum procesul de dezvoltare s-a accelerat şi dezvoltarea merge nu în spirală, ci în spirală dublă. Ca şi cum ar fi două pendule care se mişcă în contratimp. Dacă înainte sufletul pendula între teluric şi divin, iar conştiinţa omului se orienta fie către Pământ, fie către Dumnezeu, acum conştiinţa trebuie să fie orientată concomitent către Dumnezeu şi către Pământ. Principiile unei astfel de conştiinţe s-au cristalizat în *Biblie,* însă nu la nivelul concepţiei, ci în totalitatea pildelor, poruncilor şi faptelor descrise în ea. Dacă înainte pendula sufletului se mişca spre dreapta şi spre stânga, când spre Dumnezeu, când spre Pământ şi omul era fie sfânt, fie negustor, acum omul trebuie să fie sfânt şi întreprinzător concomitent. Acest lucru este po sibil prin crearea unei noi concepţii despre lume în care sunt reunite materialismul şi idealismul, spiritualul şi materialul, în conştiinţa omenirii are loc acum acest proces care va duce la apariţia omenirii viitorului.

Acum referitor la jumătăţi: a trupului şi a corpului. La nive lul fin suntem reuniti cu toată omenirea şi în ultimă instanţă cu tot Universul. La un anumit nivel spiritual, masa spirituală reprezintă masa întregii omeniri dar învelişul fizic este doar o părticică infimă din masa omenirii. De aici rezultă interesele omului către spirit, iar prin intermediul ace stuia către contactul cu Dumnezeu si îl obliga pe om să trăiască în regimul spiritului şi nu al corpului.

Asa cum am mai precizat in aceasta carte ca, 20% din energia sufletească, omul trebuie s-o utilizeze pentru sine şi pentru problemele sale pământeşti, iar restul de 80 % s-o dedice lui Dumnezeu. Cu cât sufletul omului este mai legat de cele pământeşti, cu atât mai mult acesta trebuie să tindă către Dumnezeu şi, dimpotrivă, un om spiritual poate acorda atenţie si telurricului. O celulă sănătoasă lucrează la început pentru or ganism, iar apoi pentru sine. Dacă celula uită de organism şi începe să lucreze doar pentru sine, ea este supusă

distrugerii. Tentația de a uita de supremația organismului este extrem de mare pentru că celula nu-l vede şi tot ceea ce are nevoie pen tru viață primeşte de la celule înconjurătoare. De aceea interacțiunea cu aceste celule trebuie să fie întreruptă perio dic pentru ca celula să-şi trimită impulsul principal întregului şi nu părții. Există şi un alt mijloc eficace: moartea celulei, în acel moment contactul ei cu alte celule se întrerupe brusc şi structura informațională principală a acesteia îşi schimbă orien tarea de pe învelişul fizic, unde totul este separat, pe structura biocâmpului, unde totul este unit. Simțind gradul cel mai înalt de unitate cu organismul, celula se reîntoarce la nivelul fizic şi uită de acest contact, în ciuda faptului că are orientată conştiința doar către propriile interese, subconştientul, depo zitarul memoriei privind trecutul, îi ordonă să lucreze în pri mul rând pentru organism. Iată de ce în organismul sănătos celulele mor periodic, în timp ce celulele cancerigene sunt prac tic nemuritoare.

înseamnă că moartea, adică demolarea învelişului fizic şi activarea celui al biocâmpului, este în natură cel mai puternic factor punitiv al dezvoltării. Aceste legi sunt echitabile pentru orice organism, indiferent dacă este vorba de un grup de câteva molecule vii, de o colonie de bacterii, de omenire sau de tot ceea ce-i viu în Univers, că interesele spiritului uman sunt cu mult mai importante decât interesele învelişului fizic. De aceea şi grija pentru structurile spirituale trebuie să fie cu mult mai mare decât grija pentru cele trupeşti iar in acest context a apărut religia care a orien tat toate

Omul este şi el o celulă a Universului. Şi ca orice celulă vie el trebuie mai întâi să lucreze pentru Univers şi după aceea pentru sine, iar omul pe Dumnezeu trebuie să-1 iubească mai mult decât orice îl poate lega de Pământ. Fericirea supremă pe Pământ trebuie să fie iubirea pentru Dumnezeu, iar punctul său de sprijin nu trebuie să se afle printre valorile pământeşti, ci în iubirea pentru Dumnezeu. Acesta este lucrul cel mai im portant, în subconştientul nostru, adică în sufletul nostru, pătrunde tot ceea ce se fixează permanent în conştiință. Dacă omul se gândeşte numai la cele pământeşti şi se ține numai de ceea ce este pământesc, uitând de Dumnezeu, atunci se anco rează în teluric nu doar o mică parte a sufletului său, ci sufletul în întregime. El se aseamănă celulei canceroase care, uitând de organism, lucrează doar pentru sine. Acest proces trebuie stopat pentru că degradarea structurilor spirituale este peri culoasă pentru întregul Univers. De aceea omul trebuie perio - dic să fie rupt de teluric prin intermediul bolilor, traumatisme lor, nenorocirilor şi al morții, în funcție de gradul de ancorare în teluric al sufletului său. Ştiința de a primi toate acestea ca pe ceva trimis de Dumnezeu este ştiința de purificare a sufle tului. Refuzul salvării în forma distrugerii teluricului are ca rezultat o mai mare ancorare în cele pământeşti, cât şi agresi - vitatea.

Cum se poate stabili dacă sufletul este ancorat sau nu în teluric? Foarte simplu: în funcție de agresivitate. Ea reprezintă semnalul faptului că sufletul este atras de cele pământeşti. Să presupunem că sufletul meu s-a ancorat în bani. Deci, în mod automat, fie că o doresc sau nu, vor pune stăpânire pe mine unele stări emoționale legate de aceasta: dispreț față de cei care nu au bani, invidie față de cei care au bani mai mulți ca mine, ură față de cei care mă fură, blamarea celui care a împrumutat şi nu a restituit la timp, regretul că n-am putut câştiga mai mult, lipsa de dorință de a mai trăi dacă pierd o sumă importantă.

Toate acestea mă vor atrage mai puternic spre cele pământeşti şi sufletul meu va deveni din ce în ce mai agresiv. Cât timp acest proces se desfăşoară la nivelul conştiinței, nu-i nici un pericol pentru Univers, pentru că intelectul conştient este o fărâmă a ceea ce numim spirit, deoarece el este legat de trup şi de ne voile acestuia. Dar este ca o otravă care se adună până toamna în frun zele copacilor: pentru copaci ea nu este periculoasă, dar frun zele mor. Dar, dacă otrava pătrunde în rădăcinile care hrănesc întregul arbore, ea devine deja periculoasă. Agresivitatea care se adună în suflet devine o otravă periculoasă pentru Univers. Cu cât urăsc mai mult, blamez şi disprețuiesc, cu atât mai tare se lipeşte sufletul meu de Pământ şi cu atât mai repede această agresivitate trece în subconştientul meu, adică în su flet. Cu cât ea trece spre niveluri mai fine, cu atât mai repede trebuie oprită. Aici există patru variante.

Prima - este de bună voie. Simt că ceva nu-i în regulă, încep să-i ajut pe alții, dau bani pentru acțiuni de caritate sau refuz, în general, să primesc bani. Dacă nu procedez astfel sau dacă în acest mod nu reuşesc să mă purific, intră în acțiune mecanismele punitive.

Varianta a doua: trebuie fie să pierd bani, fie să fiu prădat. Dacă nu simt ură față de hoț, nu-l blamez, înseamnă că mă purific. Dacă însă mă simt frustrat, dacă îl blamez pe cel care a furat sau îl disprețuiesc, înseamnă că am respins modalitatea cea mai uşoară de purificare.

In cazul acesta acționează cea de-a treia variantă, mult mai crudă: bolile, traumatismele, nenorocirile. Dacă nici aşa nu am ajuns la purificarea interioară, intră în acțiune ultima variantă: moartea. Aici este un paradox: prin omul care mă pradă imi se salvează viața. Știința de a contraca ra acest lucru din exterior şi de a-l accepta total în interior este ştiința însănătoşirii sufletului şi în ultimă instanță a trupului.

Mecanismul ataşamentului sufletului de Pământ era cuno scut încă din vechime şi era blocat prin diverse tehnici. Una dintre ele era sacrificarea. Vânătorii primitivi aduceau drept ofrandă duhurilor cea mai bună parte din captura lor. Ei ştiau, că, dacă nu vor proceda aşa, viitoarea vânătoare nu va mai fi norocoasă. Era absolut corect. Trebuie să pierdem lucrul de care ne-am legat cel mai mult. Acest mecanism se reflectă în po runcile lui Moise. Prima dintre ele: „Eu sunt singurul tău Dum nezeu". Primul gând trebuie să fie pentru Dumnezeu. A doua poruncă: „Să nu-ți faci chip cioplit!" Adică nu te închina la ni mic de pe Pământ! închinăciunea reprezintă scopul. Nimic din ceea ce este pământesc nu poate fi țel, ci numai mijloc. De aceea Moise intra în mulțimea celor care se închinau vițelului de aur şi-i ucidea. El înțelegea bine că, dacă nu va opri acum o parte din oameni, poate degenera întregul popor.

In urmă, cu câteva mii de ani sufletul omului putea să se lipească de avantaje materiale vizibile. Era primul nivel al feri cirii pământene: hrana, plăcerile sexuale, casa, averea, banii. Dacă omul se lega sufleteşte de acestea, sufletul îi era cuprins de lăcomie, de ură şi frustrare. El trebuia să piardă toate bunu rile pentru a-şi purifica sufletul. Pentru a nu se întina de cele pământeşti, periodic erau introduse restricții alimentare şi restricții privind plăcerile sexuale. Au apărut riturile şi obice iurile care nu-i permiteau omului să uite de Dumnezeu şi să-şi ancoreze sufletul de pământ.

Au trecut milenii, omenirea şi-a ridicat nivelul spiritual şi capacitatea de abstractizare. Omul a început să vadă nu nu mai obiectul, ci şi ceea ce-1 lega de acesta. A apărut teluricul acela nevăzut de care de asemenea te puteai ataşa. Acesta re prezintă al doilea nivel al teluricului: relațiile cu omul din apro piere, dragostea față de el, simțul datoriei, tot ceea ce era legat de lucru, de situația din societate şi aşa mai departe. De toate acestea se ataşau oamenii mult mai spiritualizați. Dacă omul îşi iubea părinții mai mult ca pe Dumnezeu, în viața următoare părinții îl nedreptățeau, se purtau urât cu el pentru ca sufletul său să nu se ataşeze de ei, pentru ca el să-şi orienteze întreaga iubire către Dumnezeu. Periodic relațiile dintre oameni trebu iau rupte pentru ca ei să se orienteze spre ceea ce era cel mai important legătura cu Dumnezeu, înțelegerea acestui lucru la nivel de concepție a dat-o Iisus Cristos. Iată de ce porunca sa cea mai importantă este: „Iubeşte-L pe Dumnezeu mai pre sus de mama ta şi tatăl tău!". Iată de ce el spunea: „Am venit să-1 despart pe frate de soră, pe soț de soție". Prin porunci, pa rabole şi prin comportamentul său, Cristos a dat de înțeles că sufletul nu trebuie să se ataşeze de nimic pământesc, chiar dacă e ceva ce nu se vede.

A trecut timpul şi omenirea s-a ridicat la un nivel şi mai înalt şi s-a dovedit că există un al treilea nivel al fericirii pământeşti. Din punctul de vedere al Divinității, un capital la fel ca banii, maşina sau vila îl constituie calitățile sufleteşti, înțelepciunea şi soarta. Ataşarea de acest nivel dă cea mai mare trufie, cea mai mare agresivitate şi cele mai grele îmbolnăviri. Care este cauza?

Problema e că fiecare om ştie: dacă are bani, mâine îi poate pierde. Tentația de a-i considera un punct de sprijin nu este foarte mare. Acelaşi lucru se poate spune şi despre toate cele lalte bunuri materiale. Oamenii spirituali trec destul de uşor peste acest nivel, însă tentația de a te ataşa de familie, de poziția în societate, de locul de muncă şi dorința de a reacționa în mod agresiv când totul se năruie este cu mult mai mult şi se bloche ază prin boli grave, traumatisme şi nefericire.

Nivelul al treilea se deosebeşte în mod substanțial de pri mele două. El nu poate fi atins fără sintetizarea modurilor de gândire oriental şi occidental. Gândirea occidentală pleacă de la conceptia ca viață este unică, iar gândirea orientală de la conceptia unei multitudini de reîncarnări.

Reunirea gândirii occidentale cu cea orientală înseamnă contopirea teluricului cu interesele Divinității, înseamnă ştiința de a fi tactician şi strateg, sfânt şi negustor în acelaşi timp.

Proble ma este că şi banii şi locul de muncă şi avantajele materiale le poti pierde o dată cu viața. Aptitudinile nu le poți lua în mormânt, însă memoria şi experiența de viata, concură la dezvoltarea abilităților se păstrează vreo cinci vieți în dublul meu. De ace ea şi aptitudinile şi calitățile spirituale, care stau la baza celor dintâi, si pot dăinui până la cinci vieți. Cum moare trupul, aşa mor şi aptitudinile şi calitățile spirituale. Cel mai trainic capi tal este înțelepciunea, deoarece informația privitoare la acea sta se păstrează în structura. Tentația de a te ataşa de înțelepciune este maximă. Când acest lucru se întâmplă, apare cea mai mare trufie. Preamărirea şi ata şamentul față de înțelepciunea proprie sau a altui om este cea mai mare ispită. Ataşarea de înțelepciune generează cea mai înaltă agresivitate. Iată de unde a pornit parabola despre înge rul căzut care şi-a pus propria înțelepciune mai presus de Dumnezeu, şi s-a dezis de Dumnezeu devenind diavol.

După patruzeci şi nouă de vieți se destramă soarta omului şi o dată cu ea se destramă şi ataşamentul față de înțelepciune. I nțelepți devin oamenii cu soarta deformată, care au suferit multe nenorociri şi privațiuni pe care le-au luat drept purificare, înțelegând că nu iți poți găsi punctul de sprijin în înțelepciune şi soartă, ci în dragostea față de Dumnezeu

Omenirea a înregistrat un salt uriaş în dezvoltarea conştiinței în ultimele trei secole. Toate acestea țin de valorile pământeşti. Absolutizarea succeselor ştiinței, presupusa victo rie a rațiunii şi umanismul din ce în ce mai diminuat în educa rea copiilor au dus la ancorarea omenirii în înțelepciune. Din această cauză s-au intensificat atât de mult elementele de cru - zime şi diavolism şi din această cauză omenirea este în perico lul de a se destrăma în ceea ce priveşte soarta; adică Pământul va fi bântuit de numeroase boli, nenorociri, cataclisme care il va cutremura, în măsura în care omenirea va şti să se înalțe deasupra tuturor acestora, în acea măsură nu vor mai fi nece sare aceste lovituri.

Fiecare dintre noi este coordonat de Univers precum celula de organism. Cu cât omul este mai ancorat în cele pământeşti, cu atât el simte mai puțin acest lucru.
Numai prin iubire, sufletul nostru se va purifica si daca în sufletul fiecărui om, se va aprinde scânteia Divină care nu ne va permite să ne ataşam de toate cele pământeşti.

Omul care vine la biserică depinde de karma preotului cu care comunică. Este o dependență spirituală. De aceea sunt foarte importante puritatea gândurilor şi neataşamentul inte rior al preotului. Cu cât respectăm mai mult pe cineva, cu atât mai mult sufletul nostru interacționează cu al lui, In afara kar mei spirituale moştenite, mai avem o karma de familie, una socială şi una materială. Dacă omul nu-şi dedică sufletul direct lui Dumnezeu, el începe să depindă tot mai mult de sufletele altor oa meni, sufletul lui se deschide tot mai mult pentru influența altora asupra lui,

Tot ce ați semănat în tinerețe răsare acum, dar daca va ve-ti retrăiți viața în mod corect, va schimbați atitudinea față de oameni veți avea si mai puține probleme in viitor. Semanati iubire si ve-ti avea iubire.

Cunoaşterea lui Du mnezeu are loc prin dezicerea de El. De trei secole încoace omenirea pierde logica Divinului şi funcționează numai pe baza logicii teluricului, în secolul al XVII-lea, omenirea a creat for ma clasică a tumorii canceroase: „Omul - stăpânul naturii", în traducere în limbajul organismului asta înseamnă: „Celula - stăpânul organismului". Acesta este chiar principiul celulei can ceroase, în prezent, structurile spirituale sunt atât de presate de Pământ, încât omenirea poate fi salvată de la degenerare şi moarte numai prin aspirație multiplă către Dumnezeu. Acum omenirea trebuie să nutrească o dragoste față de Dumnezeu aşa cum n-a mai simțit-o niciodată .

Acceptarea oricărei situații în proporție de 80-100% înseamnă sănătate absolută, în proporție de 50-80% înseamnă sănătate, pentru 20-50% - omul este bol nav pentru mai puțin de 20% omul este grav bolnav, iar mai puțin de 5% - este supus distrugerii. In anul 1990 omenirea ajunsese la un nivel de 3%. Acum acest nivel este de 10-12%, ceea ce înseamnă că la nivelul biocâmpului omenirea repre zintă un organism grav bolnav.

Revizuiți-vă întreaga dumneavoastră viață. Tot ceea ce ați considerat neplăceri, jigniri și umilințe, doar 3% din ele se justifică pentru conștiința și trupul dumneavoastră, iar 97% reprezintă purificarea spiritului și, în ultimă instanță, salvarea vieții dumneavoastră. Dacă *acceptați orice situație ca pe ceva dat de Dumnezeu,* atunci explozia de forțe care are loc într-un asemenea caz este orientată către dezvoltarea dumneavoastră spirituală. Dacă nu acceptați, se naște agresivitatea. Mai întâi ura și blamarea celor prin intermediul cărora erați purificat, iar mai apoi autoblamarea .

Omul prin credinta, trebuie să elimine toate supărările, acuzațiile, gelozia, nu numai din sufletul lui, ci și din sufletele copiilor și nepoților, iar apoi și din cele ale urmașilor până la a șaptea generație. Omul plătește de patru ori pentru cele înfăptuite: pentru ceea ce a făcut în viețile precedente, pentru ce a făcut în viața aceasta, pentru ceea ce le-a transmis copiilor, pentru ceea ce le-a transmis nepoților, strănepoților și urmașilor săi îndepărtați. Cu cât agresivitatea este mai puternică, adică respingerea a ceea ce este transmis de Divinitate, cu atat mai profund pătrunde ea în suflet, cu atât mai multe generații sunt întinate și cu atât mai mult și mai serios va plăti omul pentru toate acestea. Cu cât veți simți o dragoste mai puternică pentru Dumnezeu, cu cât mai profund veți înțelege că toate nereușitele personale, umilințele și jignirile v-au fost trimise spre purificarea sufletului, cu atât mai mult se vor purifica sufletele urmașilor dumneavoastră. Numai atun ci i se va permite trupului dumneavoastră să se vindece de diversele probleme de sanatate. Fixarea punctului de sprijin pe iubirea față de Dumnezeu duce la purificarea spiritului si al karmei. Trebuie sa uitati de ura, mandrie, ajutati-va aproapele, faceti donatii pentru construirea de biserici si locasuri sfinte, ajutati in cazuri de calamitati pe cei loviti de soarta si ve-ti tinde spre purificarea spirituala Sa nu uitam ca mancarea abundenta, bautura, placerile sexuale, ne trag sufletul spre telluric foarte puternic. De aceea privatunile pe riodice dure (postul) pe care il impunem sunt necesare, insa prin aceasta nu devenim sfinti.

Actionarea in acest plan nu este conditia determinanta a dezvoltarii spiritualitatii, determinanta este tendinta de a cultiva iubirea in suflet si in tot ce va inconjoara.

Sufletul se purifica nu mai atunci cand acesta, in smerenie si iubire, cand aspira catre Dumnezeu, ridicandu-se deasupra a tot ceea ce este pamantesc si nu atunci cand el incearca sa arda tot ceea ce-i pamantesc. Omul trebuie sa fie pe Pamant, dar nu sa-i apartina pamantului. Pamantul trebuie iubit, dar nu inaintea lui Dumnezeu. Intunericul, diavolismul inving atunci cand sunt puse mai presus de Divin. In iubirea ancestrata fata de teluric isi are originea egoismul. De aici a aparut si teza pacatului primordial. In conditiile acestea mai e nevoie de iubirea fata de Pamant? Evident ca da. Trebuie ca celula sa lucreze pentru sine? Desigur, insa pentru organism ea trebuie intotdeauna sa munceasca mai mult. In fiecare celula exista. tendinta de a lucra pentru sine, adica inceputul cancerului. Iubirea pentru Dumnezeu reprezinta aripile . Cand apare un gand murdar, diavolesc, primul lucru care trebuie inteles este acela ca dumneavoastra si el sunteti doua lucruri diferite. Trebuie evitat un gand murdar. El nu trebuie izgonit, ci trebuie infranat. Diavolul nu trebuie izgonit din suflet, ci trebuie „pus dupa gratii". Pentru aceasta se folosesc rugaciunea, postul si insingurarea, adica deconectarea din comunicare, imobilitatea, ignorarea intereselor trupesti. Limita rea periodica a cerintelor trupesti, (mancarea, placerile sexuale), dau un puternic imbold spiritualitalii si curata sufletul de impuritati, ridicandu-te deasupra intereselor pamantesti. Daca in acest timp omul se si inchina marturisind iubirea sa fata de Dumnezeu, efectul este maxim. Un alt exemplu minunat ni-l da *Biblia.* Apostolii n-au putut sa vindece un om stapanit de diavoli. Cand au venit la Cristos, el le-a amintit ca astfel de boli se vindeca prin post si rugaciune. Auzind aceasta, apostolii au plecat rusinati .

Sufletul intinat se curate prin noroiul pamantesc. Daca omul are o agresivitate subconstienta ridicata, ea se va vindeca printr-o agresivitate constienta indreptata impotriva lui. Dispretul interior, imperceptibil fata de altii, se trateaza prin trufia altor oameni. Sa intri in noroi si sa nu te murdaresti se poate numai atunci cand nu-l condamni. De aceea nimic nu purifica mai bine sufletul decat renuntarea interioara de a blama tot ceea ce noi numim lumesc: ticalosie, fatarnicie, tradare. Daca in adancul sufletului receptionezi toate acestea ca pe ceva trimis de Dumnezeu, fara ura sau blamare, ci numai cu iubire, sufletul nu se va intina, ci se va purifica.

„Iubeste-l pe aproapele tau ca pe tine insuti". Iubirea este dorinta de reunire, unificare cu ceva. Daca eu ma lipesc cu sufletul de un alt om, tocmai acest lucru provoaca acea agresi vitate de care incerc sa scap. Dupa toate aparenlele, expresia: „.Iubeste-t.i aproapele tau ca pe tine insuti!" inseamna ca, la nivel fin, noi suntem toti egali, suntem un tot unitar. Daca eu ma rog la Dumnezeu sa-mi orienteze iubirea asupra unui alt om, acest lucru este echivalent cu rugamintea pe care nu trebuie sa o fac: „Doamne, da-mi voie sa ma dezic de Tine de dragul altui om!" Daca vreti sa ajutati un alt om, trebuie sa va rugati pentru el, ca sa-1 iubeasca pe Dum nezeu mai mult decat fericirea pamanteasca.

„Iubeste-ti aproapele tau ca pe tine insuti si iubeste-i si pe dusmanii tai! inseamni ca noi suntem uniti la nivel fin, iar ura fata de un alt om si dorinta de moarte a acestuia este egala cu dorinta propriei morti si a copiilor proprii. lar dorinta de a da intreaga iubire unui alt om este egala cu a-ti dedica tie intreaga iubire. Este programul celulei canceroase, al carui principiu presupune dezicerea de organism si lucrul pentru sine. De aceea Cristos spunea: „Iubeste-l pe Dumnezeu mai presus de tatal tau, de mama ta si de tine insuti!" Si numai ramasitele din iubire pot eu sa dau altui om. Iubirea pentru alt om trebuie sa fie intotdeauna secundara.

Cand sufletui se leaga prea puternic de ceva pe Pamant, apare agresivitatea si acest lucru genereaza boli. Dup ace vom studia aceasta carte si vom spune “Dumnezeu mi-a dat aceste capacitate de a face bine oamenilor, am capacitati pentru ca mi-au fost date" este deja o interpretare ce angreneaza blocarea viitoarelor boli si a mortii. Bioenergia este o usa deschisa spre un domeniu cu totul nou. Ne vom analiza capacitatile, calitatile sufletesti, inlelepciunea si destinul pe pamant. Iisus Cristos a avut in vedere cand spunea: „Daca te-au lovit peste obraz, intoarce-1 si pe celalalt". Toate poruncile sunt adresate sufletului si nu trupului, iar logica spiritului este opusa logicii trupului. Asa dar, banii, bunurile materiale, serviciul, simtul datoriei, familia, oamenii dragi, toate acestea, daca sunt puse mai presus de Dumnezeu, dau boli si moarte. Pierzand tot ceea ce ne leaga de Pamant, ne purificam structurile spirituale si constientizarea faptului ca tot ceea ce este pamantesc va ramane aici iar acceptarea acestui fapt purifica sufletul.

Hristos spunea sa-i dam Cezarului ce esle al Cezarului si Domnului ce este al Domnului. Universul psihicului este un univers binar, in care Cezarul si Domnul primesc fiecare ce i se cuvine. Va platiti impozitele nu pentru ca va face placere, ci pentru ca impozitele trebuie platite. Traiti cu constiinta propriului EU, sau intru Domnul, deveniti vindecator nu pentru ca aceasta va va face mai fericiti sau mai buni, ci pentru ca aceasta isi are radacinile in interiorul dumneavoastra

Exista o stare sau un nivel de constiinta in care aceasta idee inceteaza sa fie o insiruire de cuvinte si devine o realitate.

Poate ca suntem deja familiarizati cu aceasta stare. Ea devine clara pentru numerosi oameni care traiesc simtamantul iubirii atunci cand simt ca sufletul lor se contopeste cu sufletul altei persoane.

Uneori, straduindu-ne intr-un grup de oameni sa realizam un scop comun, traim aceleasi senzatii de comuniune, de legatura cu ceilalti membri ai grupului. Aceasta nu reprezinta decat un mic pas de la iubirea fata de un alt om sau un grup de oameni, la trairea puternica si atotcuprinzatoare a sentimentului de iubire si de contopire cu fiecare in parte sau chiar cu tot ceea ce ne inconjoara.

Starea de comuniune este starea despre care vorbesc toti sfintii si inteleptii.

Deocamdata insa, ne traim propriul EU si multi dintre noi se impotrivesc starii de comuniune, o evita sau se tem de ea, deoarece cred ca in felul acesta vor fi lipsiti de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevar. De fapt, in aceasta stare mistica de comuniune traim mai puternic si mai deplin Eu-l propriu, asa cum este el in realitate. Mai mult decat in oricare alta stare, devenim noi insine, pentru ca singurul mod de a trai comuniunea deplina cu ceilalti este sa fii mai intai in deplin acord cu tine insuti.

Incercati sa invaluiti tot ce va inconjoara intr-un halou de dragoste, numai asa o sa reusiti sa deveniti „UN TOT" care apoi este usor de modelat.

Aprofundand studiul acestei carti veti descoperi cateva exercitii simple, care va vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trairi. Exercitiile sunt astfel alcatuite, incat cu ajutorul lor sa puteti avansa singuri de fiecare data cate o etapa. Nu trebuie sa treceti de la un exercitiu la altul pana cand nu simtiti ca sunteti gata pentru aceasta.

Cititi cu atentie fiecare exercitiu pana cand stapaniti tehnicile. Nu va descurajati cand, parcurgandu-le, nu obtineti rezultatele asteptate. Reluati-le cand sunteti mai odihniti.

Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul in stare de armonie cu vindecatoruI. Avand harul bunului psiholog, acest lucru reuseste perfect. Daca iubirea dumneavoastra izvoraste peste oameni veti putea percepe toate lucrurile reciproc legate si interdependente, constientizandu-le ca parti ale aceluiasi intreg unic si atotcuprinzator.

Cand ,,totul este un tot", sunteti eliberati de necesitatea de a formula judecati despre lucrurile complexe. Aceasta este starea ,,in afara binelui si a raului", in care nu exista nimic corect sau incorect, nimic bun sau rau. Cand va transformati intrun observator, aflandu-va in starea de comuniune. deveniti un medium absolut. Daca ati reusit sa percepeti informatiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteti inainta pe calea insusirii deprinderilor de vindecare.

Informatiile venite trebuie decodificate. Ele apar brusc, sub diferite forme - viziuni de corpuri geometrice, figuri de animale, peisaje, clisee de filme - prin simturile proprii sau telepatic. Unii vindecatori isi antreneaza corpul pentru a simti durerea persoanelor, dar nu este recomandabil, din cauza ca prin acest procedeu boala trece la vindecator prin corpurile energetice.

Intre comuniunea cu ceilalti si vindecare exista o etapa intermediara. Aceasta etapa, in care se primesc informatiile necesare, este cunoscuta de mediumuri drept ,,citire". Citirea psihica poate lua orice forma, dar in toate cazurile este premergatoare procesului de vindecare si este o parte a acestuia.

Cand doriti sa vindecati unul dintre prietenii dumneavoastri, intrati in starea de comuniune cu acesta, apoi intrebati-va despre starea lui fizica, Cunoasteti deja raspunsul.

In momentul acesta prietenul formeaza o parte din propria dumneavoastra fiinta. Pe baza informatiilor pe care le-ati primit, puteti trece la vindecarea prietenului.

CAPITOLUL I

1.1. Puterea de a ne vindeca

Corpul omenesc este într-un continu proces de vindecare.

Poți să iei antibiotice ca să te lupți cu infecțiile, să te îndopi cu aspirină ca să nu mai simți dureri, să-ți pui încheietura mâinii în ghips sau chiar să te operezi de apendicită, dar pastilele şi procedurile medicale nu te ,,vindecă". Ele reduc inflamațiile, se luptă cu bacteriile sau, îni cazul unei fracturi sau operații, fac posibilă vindecarea, însă corpul se vindecă singur. Şi o face într-un mod uluitor. Cu ajutorul unor procese pe care noi nu avem încă puterea să le pătrundem, corpul are de la naştere minunata capacitate de a se vindeca singur.

Medicina poate da explicații cu privire la reacțiile neurologice şi biochimice care au loc atunci când ne tăiem la un deget: nervii duc mesajul către creier pentru a da de ştire că există o problemă; globulele albe se năpustesc spre locul respectiv pentru a se lupta cu murdăria sau cu germenii patogeni. Trombocitele coagulează sângele şi încep să formeze crusta, iar celulele cutanate se regenerează sub crustă, însă medicina nu are cunoştință despre cum anume ştie corpul să le facă pe toate şi ce forță alimentează procesul de vindecare. Intuitiv, ştim că trebuie să existe o conştiință în spatele capacității de autovindecare, cea care ştie cum să lucreze, la fel cum corpul ştie să respire fără ca noi să impunem plămânilor noştri să inspire şi să expire.

Avem resurse de energie pe care corpul le foloseşte în procesul de vindecare . Altfel, globulele albe n-ar putea să se înmulțească şi să îndepărteze infecția şi inflamația din rană. Celulele cutanate n-ar putea să repare, să genereze țesuturi noi. In gândirea medicală tradițională se vehiculeaza ideea că atât procesul de vindecare, cât şi energia implicată depăşesc controlul nostru voit. Cum ar fi dacă ai putea controla în mod conştient ceea ce se presupune că este un proces de autovindecare ce scapa conştientului?

Cum ar fi dacă ai putea invata sa stăpâneşti cel mai important element al procesului *energia vindecatoare* folosita de corp pentru a se repara singur.

1.2 BIOENERGIA

Exercițiile formative vin in ajutorul nostru, sunt uşor de asimilat şi efectuat, vei învăța să-ți stăpâneşti energia vindecătoare a corpului, numita energia *qi* la chinezi, *mana* la polinezieni şi *prana* in India. De ea deprinde un întreg sistem de autovindecare ce foloseşte principiile celei mai cuprinzătoare şi eficiente forme de medicina bioenergetică, numită vindecarea pranică.

1.2.1. TERAPIA PRIN BIOENERGIE

Terapia prin bioenergie sau terapia energetică cuprinde o serie de metode alternative de vindecare ce folosesc energia universală a vieții ca modalitate principală de vindecare. Deşi unele forme de terapie sunt folosite ca alternative ale terapiei alopante sau occidentale, cele mai multe metode sunt acum folosite în complementaritate cu îngrijirea oferită de medici şi alte tratamente tradiționale, dar si ca adjuvant al îngrijirilor medicului in vindecare..

In terapia energetică, o sănătate bună decurge din cantitatea adecvată de energie care trebuie să circule constant în corp.

Problemele de sănătate sau durerile sunt rezultatul deficienței sau obstrucționării energiei. Terapia energetică include metode de sporire si stimulare a cantității de energie vitală în corp. Acupunctura, qi gong, Reiki, atingerile terapeutice şi vindecarea cu bioenergie, sunt câteva exemple ale terapiei energetice.

In prezent, acupunctura este probabil cel mai cunoscut sistem de terapie energetică. Ea se bazează pe inserarea unor ace foarte subțiri în corpul pacientului, în anumite locuri, de-a lungul canalelor de energie numite *meridiane energetice.* Acele, eliberează fluxul energiei *qi,* prin

meridiane, echilibrând astfel energia corpului şi facilitând vindecarea. Uneori, terapeutul învârte uşor acele sau chiar induce prin ele un şoc electric foarte slab pentru a accelera procesul de vindecare.

Qi gong (în traducere literală ,,lucrul cu energia") provine din acelaşi fundament filosofic oriental ca şi acupunctura. Terapia tradiţională chinezească şi artele marţiale chinezeşti interne, cum ar fi *tai qi,* înglobează o varietate de exerciţii şi practici generatoare de energie , vechi de mii de ani. Există multe tipuri de *qi gong,* dar, în general, practicanţii de *qi gong* efectuează un set prestabilit de exerciţii de respiraţie şi fizice pe parcursul mai multor ani, pentru a putea acumula *qi-ul* în corpul lor, si apoi proiectează energia în corpul pacientului pentru a-1 vindeca. In aceasta carte vom învăţa o modalitate diferită şi mai eficientă de a genera energie cu ajutorul vindecării pranice.

Reiki este un sistem japonez de canalizare a energiei prin atingerea cu mâinile, despre care se crede că îşi are originile în practicile ezoterice ale călugărilor tibetani. Practicanţii de Reiki trebuie să fie ,,aduşi pe aceeaşi lungime de undă" cu energia universală a vindecării de către un maestru în Reiki, după care vor putea să atragă energia vitala in ei lase să circule prin trupul lor unde este nevoie de vindecare. Există trei niveluri de instruire în Reiki: gradul I, gradul II şi gradul III sau maestru în Reiki.

Atingerea terapeutică este o metodă de vindecare energe tica si inglobează tehnici de terapii tradiţionale chineze. Prin aceasta tehnica se detecteaza circulatia energiei vitale in corp si ajuta stabilirea echilibrului energetic in corp.

La fel cum aveti o structura fizica, aveti si o structura psihica, alcatuita in principal din aura (emanatiile energetice care inconjoara toate fiintele vii) precum si din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).

Aceasta structura este cunoscuta sub numele de ,,corp astral". El este capabil sa paraseasca pentru un timp corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de ,,calatorie in astral

1.2.2. AURA

Terapia energetică foloseste cele două pietre de temelie ale vindecării pranice:

- folosirea metodică a pranelor cromatice, ce oferă un punct de reper şi accelerează în mare măsură procesul de vindecare,
- *igiena energetică,* adică reguli şi practici pentru a evita infectarea energiei şi pentru a menţine curate şi suficiente resursele personale de energie ale practicantului.

Vindecarea energetica ne învaţă că bolile şi problemele de sănătate provin din perturbaţiile fluxului energetic printr-o reţea de centri ai forţei, pasaje şi câmpuri energetice care interpenetrează corpul fizic numit *anatomie energetică.* Anatomia energetică, numită şi energia corpului sau pur şi simplu *aură,* este un nor tridimensional de energie ce porneşte din corpul fizic şi se propagă în afară, în toate direcţiile, formând un contur imprecis în jurul corpului. Anatomia energetică are cinci componente principale:

1. - *chakrele* sau centrii de forţă ai corpului, transformatorii care preiau şi distribuie energia;
2. - *meridianele* - canalele de energie ale corpului prin care hrana circulă la chakre şi de acolo la organele şi părţile corpului din vecinătate;
3. - *aura interioară* - un strat interior de energie (prana) ce porneşte din corp şi se propagă la aproximativ 15 cm în afara corpului, la un adult sănătos;
4. - *aura exterioară* - un strat exterior de prana, ce porneşte tot din interiorul corpului şi se propagă la câţiva metri de aura interioară, la un adult sănătos. Aura exterioară păstrează energia corpului în interior;
5. - *aura sănătăţii reprezinta* o aglomerare de raze lungi de 60 cm ce iradiază din porii corpului. La o persoană sănătoasă, razele de sănătate sunt drepte şi bine definite, în timp ce la o persoană bolnavă ele sunt îndoite sau fade.

Aurele sunt concentrice, asemănătoare cu straturile unei cepe, trei aure fiind aşezate una în cealaltă (fig. 1).

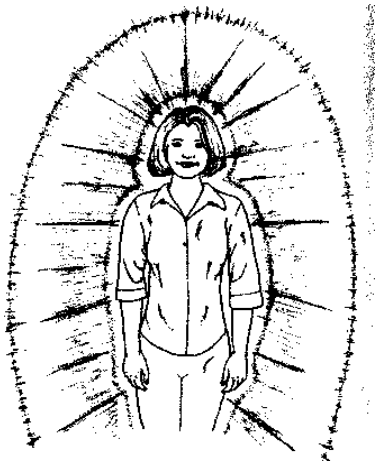


Figura 1

Anatomia ta energetică are patru funcţii principale:

1. de a absorbi, distribui şi energiza corpul fizic cu prana;
2. de a servi ca şablon sau model pentru corpul fizic;
3. de a controla, prin intermediul chakrelor, reglarea adecvată a pranei în corpul fizic;
4. de a servi, în primul rând prin intermediul razelor de sănătate şi al aurei, ca un scut protector pentru corpul fizic, împotriva contaminării energiei.

Să analizăm acum mai profund fiecare componentă în parte

1.2.3. Chakrele

Mediumurile citesc culorile si forma aurei in legatura cu chakrele, care sunt puncte energetice distribuite pc intregul corp astral, in traditia hindusa dezvoltarea chakrelor umii individ arata faza dezvoltarii sale psinice. In sanscrita, ,,chakra" inseamna ,,roata" si yoghinii indieni vizualizeaza chakrele sub fonna unor discuri mici, slab colorate, de marimea unei monede. Asa arata chakrele in cazul persoanelor cu un nivel redus de dezvoltare psihica. Pe masura dezvoltarii constiintei de sine a individului, chakrele sale sc deschid si discurile incep sa semene cu nisie flori viu colorate.

Desi consideram chakrele in raport cu partile cornponente ale corpului fizic, ele nu exista in acesta in sens determinat.

Chakrele se manitesta m corpul astral. Vorbim despre dispunerea lor pe corpul fizic, pe suprafata acestuia, pentru a usura citirea si tratamentul bolnavilor. Energia orientata spre o anumita" chakra a corpului astral va actiona in egala masura si asupra partii corespunzatoare a corpului fizic.

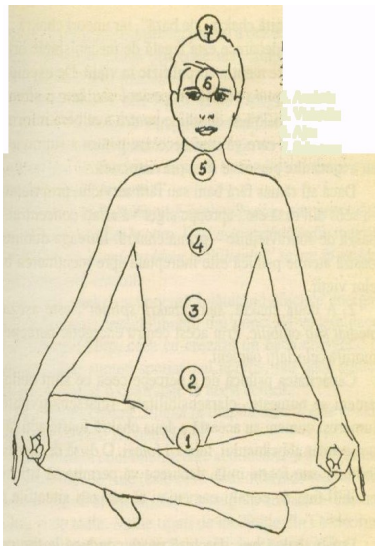
Distingem si operam cu sapte chakre principale si patru secundare. Cele sapte centre de energie sunt reunite intr-un ,,canal energetic" care trece prin spatele coloanei vertebrale, paralel cu aceasta.

La donnta", chakrele pot fi ascunse sau inchise, pentru manifestarea sau retinerea unor capacitati psihice.

Chakrele vatamate pot fi vizualizate. De ascmenea, poate fi dereglata legatura dintre chakre si canalul energetic. Aceste perturbatii ale chakrelor sunt provocate in principal de stresul psihic sau de un traumatism. Stresul sau traumatismul sunt produse de fenomene numite ,,negative"; ele pot fi neutralizate prin evenimente sau .senzatii numite ,,pozitive".

Tot ce perturba functionarea normala a organismului unui individ poate distruge si chakrele. De exemplu, rememorarea unui eveniment dureros (care poate fi recreat mental, reconstituit ca o imagine in adevaratul sens al cuvantului) se depune pe chakra, stationeaza acolo si franeaza sau blocheaza fluxul de energie care vine dinspre chakra respectiva".

Perturbatiile fizice si psihice pot avea drept cauza astfel de franari si adesea vindecatorul depune etbrturi man numai pentru a curata sau vindeca aceste chakre .



1 Muladhara
2 Swadishana
3 Manipura
4 Anahata
5 Vishudha
6 Ajna
7 Sahashara

- Chakra Muladhara sau chakra coccisului, este asezuta la barbati la baza coloanei vertebrale iar la femei intre ovare. Este singura charka asezata diferit la cele doua sexe.

Ea este numita chakra ,,de baza", iar uneori chakra ,,de supravietuire", deoarece este legata" de mecanismele organelor umane care mentin corpul fizic in viata. De exemplu, cand pe neasteptate sunteti in pericol sau intr-o situatie critica, prima chakra se deschide pentru a elibera informatiile acumulate, care va sunt necesare pentru a supravietui sau a ajuta alte persoane sa supravietuiasca.

Daca ati ramas fara bani sau fara serviciu, proprietarul v-a scos din casa etc., aproape sigur va aflati concentrat in chakra de supravietuire - prima chakra, Intreaga dumneavoastra atentie psihica este indreptata spre mentinerea bazelor vietii.

- Swadishana sau chakra splinei este asezata imediat sub ombilic.

Prin acest centru energetic percepem emotiile celorlalti oameni.

Capacitatea psihica" de a percepe ceea ce simt ceilalti oameni se numeste ,,clarsensibilitate" (clarsenzitivitate). Numerosi oameni au aceasta a doua chakra foarte activa si au acest dar al psihicului, fara a-1 folosi. O doza de clarsensibilitate este foarte utila, deoarece va permite sa fiti mai sensibili fata" de ceilalti oameni si sa sesizati situatiile de pericol.

Dar o chakra larg deschisa poate conduce la traumatisme. lata unul dintre exemplele tipice de comportament al unui om care are a doua chakra larg deschisa": sunteti bine dispus si primiti vizita unui prieten, cu care vreti sa serviti o cafea si sa stati de vorba". Dar prietenul are neplaceri si este intr-o stare depresiva. Va exprimati compasiunea si intelegerea, vreti sa-l ajutati, ii aratati partea buna a situatiei sale. Prietenul se simte mult mai bine, capata curaj si la plecare este mai linistit si mai vesel. Dumneavoastra insa simtiti o apasare stranie. Fara sa stiti ati preluat grijile si simtamintele prietenului.

Nu va sfatuim sa actionati pentru a dezvolta clarsensibilitatea, deoarece exista procedee mai simple si mai putin dificile de a deveni medium.

A doua chakra este legata si de energia sexuala. Este punctul de excitatie si receptie a senzatiilor sexuale si un centru important in practica tantra yoga, un tip de meditatie focalizata pe comuniunea sexuala ca mod de a atinge stari superioare de constiinta.

- Chakra Manipura sau charka plexului solar, este punctul de distribute a energiei in corp. Desi este asezata putin mai sus de ombilic, in ,,contemplarea ombilicului" se are in vedere tocmai aceasta chakra.

A treia chakra actioneaza inlaturand efectele energiei psihice in corp, dezechilibrand din punct de vedere energetic intregul corp, ceea ce creeaza" un haos energetic in individ. Cand sunteti speriat sau nervos, sau daca sunteti constipat, simtiti o contractie in acest centru,

Chakra situata in dreptul inimii, este chakra iubirii, a tandretii si compasiunii.

Este chakra comuniunii, care actioneaza in cazul iubirii adevarate fata de sine (este ceva total diferit de narcisism), a iubirii fata de un alt om, fata de un grup de oameni sau fata de toti si de toate. Multe tipuri de meditatie din Orient sunt concentrate asupra deschiderii celei de-a patra chakre.

- Chakra Vishudha, asezata la baza gatului, este chakra comunicarii. Daca trebuie sa spunem ceva si nu o facem, aceasta chakra se strange si se declanseaza o boala a gatuiui - laringita, hipertiroidie sau amigdalita. Daca sunteti foarte sensibili, simtiti anumite senzatii neplacute in cea de a cincea chakra atunci cand cineva va obliga sa vorbiti.

In cazul specialistilor in citirea aurei si a vindecatorilor, inchiderea partiala sau totala a chakrei Visudha duce la descifrarea eronata a informatiilor primite.

Ca si claraudibilitatea, telepatia in grup este legata de asemenea de cea de a cincea chakra.

Putem spune ca a cincea chakra este central prin care comunica" spiritul sau sufletul (care stie intodeauna ce va prieste) cu mintea sau personalitatea dumneavoastra.

- Chakra, Ajna, situata in mijlocul fruntii, este numita si ,,al treilea ochi". Este chakra care creeaza imaginile vizuale, ne permite sa vedem aura si decodifica informafiile psihice.

Capacitatea de a crea imagini vizuale se numeste ,,clarviziune" si este folosita" adesea de cea mai mare parte a cititorilor de aura". Un simptom ca aceasta chakra este inchisa poate fi durerea de cap.

Acest centru ne permite sa stim cand alte persoane se gandesc la noi. Este o forma de telepatie. Cand cineva indreapta catre noi un flux putemic de energie pentru a afla la ce ne gandim sau pentru ca se gandeste la noi, persoana ,,patrunde in mintea noastra". Putem percepe aceasta ca pe o durere surda de cap, sau doar ca pe o apasare intre sprancene.

Multe traditii considera deschiderea celui de-al treilea ochi ca un eveniment deosebit, deoarece reprezinta constientizarea si iluminarea spirituala. Pentru a deveni medium nu este obligatoriu sa dezvoltam acest centru.

- Chakra Shasrara, *este asezata in crestetul capului (chakra parietala).* Este chakra cunoasterii sau a intuitiei pure. Cand un medium intra in transa, el lasa sa patrunda energia cosmica in corp, orientand-o spre ceilalti centri. Energia cosmica este legata nemijlocit de energia Pamantului.

Intrebuintarea cu precizie a celor doua forme de energie si contopirea lor confera vindecatorului o anumita sensibilitate psihica, favorizand de asemenea evolutia acestuia si transformandu-1 intr-un ,,canal luminos", atat in timpul citirii simptomelor bolii, cat si pe durata vindecarii.

Daca chakra este deschisa si dezvoltata corespunzator, cel mai mare dar al omului este intuitia care ajunge pana la clarviziune.

Prin meditatia asupra acestei chakre, se atinge starea de liniste totala si de constiinta cosmica. In aceasta stare perfecta nu este nevoie de nici un fel de efort orientat spre dezvoltarea si folosirea capacitatilor psihice deoarece, privind din interiorul sau, fiecare poate sa primeasca informatiile de care are nevoie, fara a pune intrebari si fara a intampina piedici.

Mai exists si alte *chakre* secundare in *palmele mainilor si* pe *talpile* picioarelor.

Chakreie din *talpi* ajuta la mentinerea legaturii omului cu Pamantul, realizand echilibrul vital intre energia pamanteana si energia cosmica primite prin a saptea charka. Inchiderea chakrelor din talpil provoaca adesea racirea picioarelor si limitand cantitatea de energie terestra patrunsa in organism, poate face omul sa se simta nesigur, debusolat sau sa se comporte de parca n-ar fi in toate mintile.

Unele persoane cu aptitudini de medium, cand intra in transa, cauta sa-si desprinda complet talpile de pe Pamant, pentru a reduce la minimum contactul cu planul material. Incepatorii care doresc sa devina medium sunt sfatuiti sa parcurga pe jos.zilnic 3-4 kilometri, pentru a-si focaliza atentia psihica asupra chakrelor din talpi si a le deschicle.

Chakrelc mainilor sunt *sediul energiei* crearoare. Ele sunt asezate in punctul central dintre degetul mare si aratator. Aceste chakre intra in actiune cand infaptuim sau mesterim ceva: multi vindecatori isi folosesc mainile pentru
primirea si transmherea energiei si informatiilor necesare vindecarii.

Exista si alte posibilitati de citire a starii organismelor, dar aura si chakrele sunt aproape totdeauna obiectivele cele mai importante.

Anatomia ta energetică prezintă trei tipuri de chakre: chakre majore, care au până la 8-10 cm diametru; chakre minore, care au între 3 şi 5 cm diametru, şi mini-chakre, care au mai puțin de 2,5 cm diametru. *(t*oate dimensiunile sunt valabile în cazul unui adult sănătos.)

Există 11 chakre majore, trei - a inimii, a plexului solar şi a splinei -având o dimensiune frontală şi una dorsală. Astfel, adunând dimensiunile frontale şi dorsale ale chakrelor inimii, plexului solar şi a splinei, vei lucra cu un total de 14 centri energetici majori. (Ar fi folositor să te uiți la figuril şi la tabelul pe măsură ce exersati. Pornind de la vârful capului şi continuând în jos, pe partea frontală a corpului, prin picioare şi după aceea prin partea dorsală a corpului, chakrele majore sunt: chakra creştetului, chakra frunții, *ajna* (sau chakra zonei unde se împreunează sprâncenele),

chakra gâtului, chakra frontală a inimii, chakra frontală a plexului solar, chakra frontală a splinei, chakra ombilicală, chakra sexului, a bazinului, *meng mein* (sau chakra rinichilor) şi chakra dorsală a inimii.Chakrele minore şi *mini-chakrele* sunt localizate prin tot corpul, în maxilarul inferior, în mâini, tălpi, braţe şi picioare. Din cauză că cele mai serioase probleme de sănătate se pot trata numai prin lucrul cu chakrele majore, cartea de faţă nu analizează în detaliu chakrele minore şau mini-chakre. Iată o descriere sumară a fiecărei chakre majore:

Sahashara *sau* Chakra creştetului este localizată în vârful cutiei craniene, energizând şi controlând creierul şi glanda pineală. Este, de asemenea, unul dintre cele mai importante puncte de acces al pranei în corp, deoarece prana ce intră prin creştet energizează tot corpul.

Chakra frunţii se găseşte în centrul frunţii, energizând şi controlând sistemul nervos.

Chakra ajna se află între sprâncene, energizând şi controlând glanda pituitară şi sistemul endocrin. Are importanţă şi pentru că este sediul puterii de voinţă şi al proceselor de gândire conştientă.

Vishudha Chakra gâtului este localizată la mărul lui Adam şi controlează gâtul, traheea, laringele, esofagul, glanda tiroidă şi sistemul limfatic. Ea mai este legată de chakra sexului, fiind centrul superior al creativităţii, în timp ce chakra sexului este centrul inferior al creativităţii.

Anahata Chakra inimii se află în centrul pieptului şi are două dimensiuni: o chakra frontală şi una dorsală. Chakra frontală a inimii este localizată chiar sub stern. Cea dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, între omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm - de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm – de exemplu, anumite temeri ascunse. Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra omoplaţi, chiar în dreptul chakrei frontale a inimii. Chakra inimii controlează inima, plămânii şi timusul.

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală.

Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm - de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm De exemplu, anumite temeri ascunse. Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra controlează inima, plămânii şi timusul, chacra frontală a plexului solar mai are o legătură energetică şi de sănătate cu chakra inimii şi cu inima

Chakra splinei, ca şi cele a inimii şi a plexului solar, are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a splinei se găseşte lângă prima coastă de jos din partea stângă (coasta flotantă). Chakra dorsală a splinei se găseşte în spate, chiar în dreptul celei frontale. Chakra splinei este importantă deoarece atrage prana, o asimilează şi o distribuie tuturor celorlalte chakre.

Swadishana Chakra ombilicală se află la ombilic şi este unul dintre principalii centri energetici ai corpului. Ea controlează intestinul gros şi intestinul subţire şi afectează naşterea, în multe sisteme orientale, mai ales în cele care provin din învăţămintele taoiste, practicanţii sunt instruiţi să se concentreze în timpul meditaţiei pe chakra ombilicală, pentru a acumula energie.

Chakra meng mein, sau „poarta vieţii", se află la spate, între rinichi, chiar în dreptul chakrei ombilicale. Ea este un important centru energetic, deoarece acţionează ca o staţie de pompare a energiei provenind de la chakra bazinului. Controlează rinichii, glandele suprarenale şi tractul urinar superior, precum şi tensiunea sanguină.

Chakra sexului este localizată în spatele coccisului la barbati iar la femei intre ovare.

Chakra sexului controlează organele pelviene, incluzând vezica urinară, prostata (la bărbați), uterul şi ovarele (la femei) şi organele sexuale.

Muladhara sau Chakra bazinului este localizată la baza coloanei vertebrale, respectiv la osul codal sau coccis. Controlează oasele, muşchii, ţesuturile moi şi producerea sângelui, precum şi glandele suprarenale. De asemenea, controlează vitalitatea generală a corpului şi nivelul energiei.

Chakra	Localizare	Funcţii, organe corespondente	Boli
1. CREŞTETULUI	creştetul capului	creier şi glanda pineală	boli ce afectează glanda pinealâ şi creierul, atât fizic, cât şi psihologic
2. FRUNŢII	centrul frunţii, sub breton	sistemul nervos şi glanda pineală	pierderea memoriei, paralizie, epilepsie
3.AJNA	între sprâncene	glanda pituitară şi glandele endocrine; controlează celelalte chakre majore	cancer, alergie, astm şi boli ale glandelor endocrine
4. GÂTULUI	centrul gâtului	gât, glanda tiroidă şi paratiroidă	boli ale gâtului, cum ar fi guşa, dureri în gât, astm
5. INIMII a) frontală b) dorsală	centrul pieptului, stern sau coşul pieptului pe coloana vertebrală, în dreptul chakrei frontale a inimii	inimă, timus şi sistemul circulator plămâni şi, într-o măsură mai mică, inima	afecţiuni cardiace şi vasculare probleme pulmonare
6. PLEXULUI SOLAR a) frontală	în zona plexului solar, zona scobiturii de sub stern	acţionează ca un centru de colectare a energiei; de asemenea, controlează încălzirea şi răcirea corpului pancreas, ficat, intestinul gros şi intestinul subţire, apendice, stomac	(atât chakra frontală, cât şi cea dorsală a plexului solar): nivel ridicat al colesterolului, diabet, ulcer, hepatită, artrită reumatică, afecţiuni ale inimii şi alte boli ce afectează aceste organe

Chakra plexului solar are o dimensiune frontală şi una dorsală.

Chakra frontală a plexului solar se află în partea moale de sub stern sau coşul pieptului şi controlează stomacul, pancreasul, intestinele şi diafragma. Chakra dorsală se găseşte pe coloana vertebrală, chiar în dreptul celei frontale. Chakrele plexului solar reprezintă sediul tuturor emoţiilor noastre. Chakra frontală a plexului solar controlează emoţiile pe care le manifestăm - de exemplu, furia. Cea dorsală controlează emoţiile pe care ni le reprimăm . De

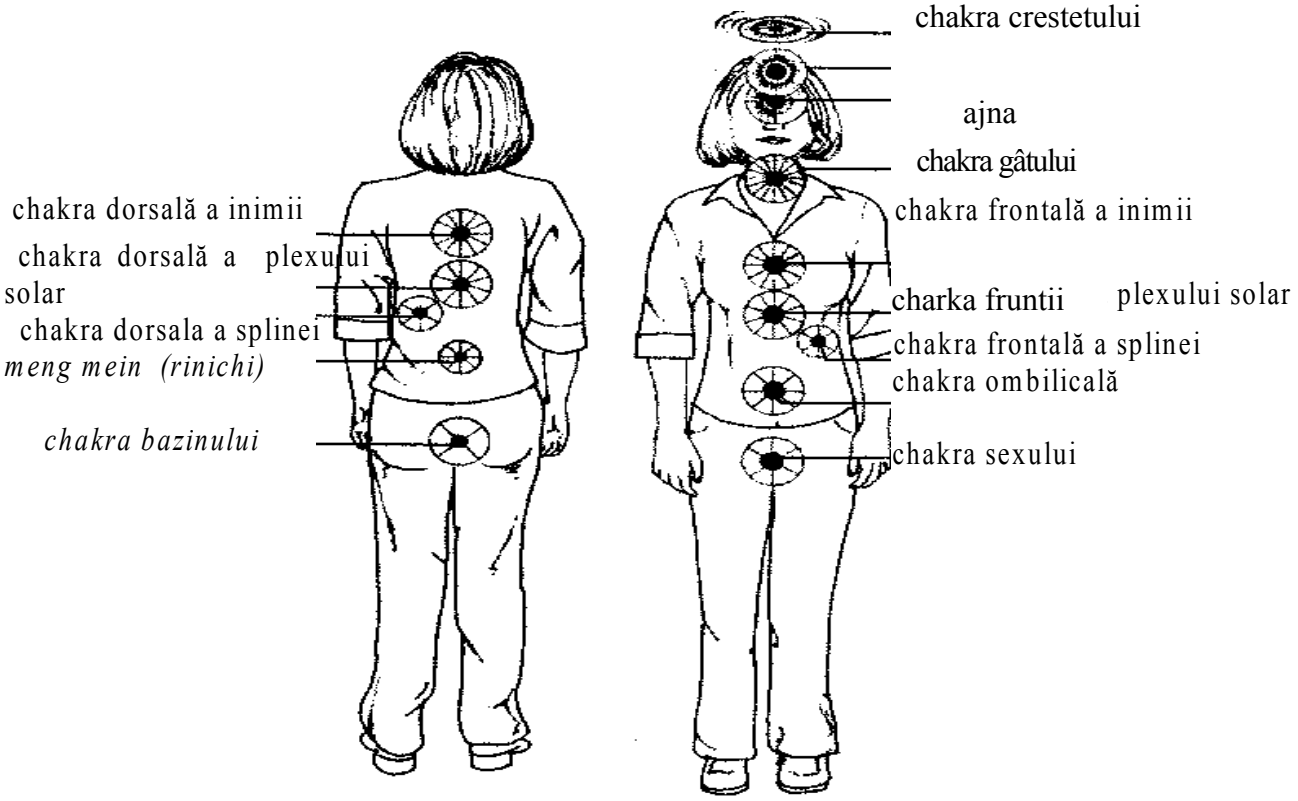


Figura 1-2B

exemplu, anumite temeri ascunse. Datorită legăturii ei cu emoţiile şi faptului că se găseşte aproape de inimă, chakra controlează inima, plămânii şi timusul, chacra frontală a plexului solar mai are o legătură energetică şi de sănătate cu chakra inimii şi cu inima.

Chakra splinei, ca şi cele a inimii şi a plexului solar, are o dimensiune frontală şi una dorsală. Chakra frontală a splinei se găseşte lângă prima coastă de jos din partea stângă (coasta flotantă). Chakra dorsală a splinei se găseşte în spate, chiar în dreptul celei frontale. Chakra splinei este importantă deoarece atrage prana, o asimilează şi o distribuie tuturor celorlalte chakre.

Swadishana Chakra ombilicală se află la ombilic şi este unul dintre principalii centri energetici ai corpului. Ea controlează intestinul gros şi intestinul subţire şi afectează naşterea, în multe sisteme orientale, mai ales în cele care provin din învăţămintele taoiste, practicanţii sunt instruiţi să se concentreze în timpul meditaţiei pe chakra ombilicală, pentru a acumula energie.

Chakra meng mein, sau „poarta vieţii", se află la spate, între rinichi, chiar în dreptul chakrei ombilicale. Ea este un important centru energetic, deoarece acţionează ca o staţie de pompare a

energiei provenind de la chakra bazinului. Controlează rinichii, glandele suprarenale şi tractul urinar superior, precum şi tensiunea sanguină.

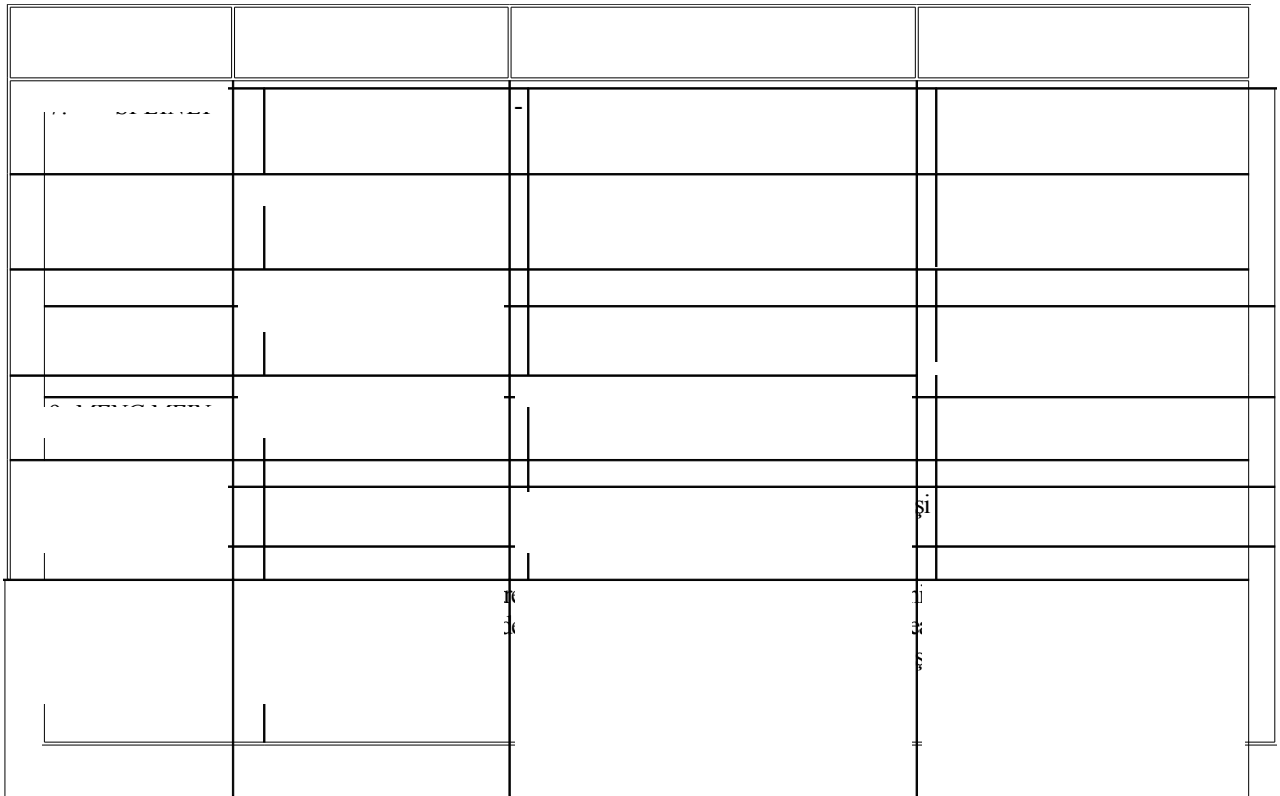
Chakra sexului este localizată în spatele osului pubian. La bărbaţi se află în spatele bazei penisului; la femei, în spatele punctului G. Chakra sexului controlează organele pelviene, incluzând vezica urinară, prostata (la bărbaţi), uterul şi ovarele (la femei) şi organele sexuale.

Muladhara sau Chakra bazinului este localizată la baza coloanei vertebrale, respectiv la osul codal sau coccis. Controlează oasele, muşchii, ţesuturile moi şi producerea sângelui, precum şi glandele suprarenale. De asemenea, controlează vitalitatea generală a corpului şi nivelul energiei.

1.3. *MERIDIANELE ENERGETICE*

Meridianele sunt canalele energetice ale corpului. Unele sisteme ezoterice indiene, cum ar fi ayurveda şi yoga, le numesc *nadis.* Deşi meridianele duc prana corpului, nu sunt una şi aceeaşi cu sistemul nostru nervos şi nici nu urmează îndeaproape căile nervoase sau alte căi fiziologice identificate de medicina occidentală drept, de exemplu, sistemul circulator sau sistemul limfatic.

Corpul are câteva meridiane mari şi sute de meridiane mai mici. In cartea de faţă, vom analiza doar două mari canale, din două motive: în primul rând, cele două meridiane mari le controlează pe cele mai mici; în al doilea rând, de-a lungul celor două meridiane majore se găsesc principalele noastre chakre. Un meridian major trece prin partea frontală a corpului, de la chakra creştetului, spre cea a inimii, cea frontală a plexului solar, ombilicală şi a sexului şi se termină la perineu (zona dintre organele genitale şi anus), în sistemele chinezeşti este numit *canalul funcţional.* Meridianul major corespondent părţii dorsale începe de la perineu şi trece prin chakra bazinului, *meng mein,* chakra dorsală a plexului solar, chakra dorsală a inimii, până la chakra creştetului. Sistemele chinezeşti îl numesc *canalul regulator.* Cei care au citit despre sistemele chinezeşti sau taoiste, sau le-au practicat, sunt probabil familiarizaţi cu cele două canale deoarece ele alcătuiesc



împreună ceea ce numim uneori „orbita microcosmică" sau „micul cerc ceresc". Multe sisteme taoiste cuprind opt meditații în care practicanții învață să-şi facă prana să circule prin cele două mari meridiane.

1.4 AURELE SI CULORILE

Dintre cele trei aure ale corpului - exterioară, interioară şi aura sănătății -, vindecarea pranică pune cel mai mare accent pe aura interioară. Ea este alcătuită din prana emanată de chakre şi meridiane. Astfel, pe aura interioară vei efectua tehnicile de manipulare a energiei, cum ar fi scanarea (detectarea tulburărilor energetice), măturarea (curățarea congestiei energetice) şi energizarea (suplimentarea cu energie a zonelor cu deficiențe pranice).

Aura nu exist numai in imaginatie. Ea poate fi fotografiata cu aparate foarte sensibile, in experimente stiintifice strict controlate. Mediumurile folosesc citirea aurei pentru evaluarea s3natatii, a starii mentale, emotionale si psihice a pacientului. Mediumurile v3d aura in culori, dar adesea ea poate fi vazuta sub forma unor unde sau alte manifestari energetice (halouri cu forme strict definite).

Unele mediumuri nu vad aura, dar o creeaza inchi-puindu-si cum ar trebui sa arate daca ar putea-o vedea. Alte persoane simt doar energia care inconjoara omul, fara a o exprima in imagini vizuale. Diferite traditii atesta existenta unui numar de sapte straturi succesive ale aurei.

Consideram ca ne sunt pe deplin suficiente informatiile pe care le obtinem din citirea formei aurei.

O aura" sanatoasa invaluie intregul corp din cap pana in picioare, pana la cativa centimetri de corp. Unele persoane au o aura incompleta. De exemplu, daca aveti o viata sedentara, va plimbati rar si nu faceti exercitii fizice, de la genunchi in jos veti avea o aura subtiata, rarefiata. Daca o anumita parte a corpului este afectata de boala sau a fost inlaturata prin operatie ca urmare a unei afectiuni patologice, in zona respectiva aura va fi mai slaba".

Dupa cum am mai spus, nu intotdeauna aura este vazuta in culori. Incepatorii o vad ca pe o fasie albicioasa, ca o ceata valurita. Pentru a o citi insa, mediumurile isi pun in functiune „ecranul mental" propriu, spre a vedea intreaga diversitate a culorilor aurei, pe care o folosesc in stabilirea starii pacientului.

Chiar daca putem da o descriere generala a semnificatiei diferitelor culori si nuante, trebuie sa subliniem ca acestea pot fi vazute intr-o perceptie strict individual si nu exista doua persoane care sa vada simultan nuante identice *in* aceeasi aura. Daca doriti sa cititi caracteristicile aurei psihice, trebuie *sa* aveti o imagine generala asupra semnificatiei culorilor acesteia. Dar este mult mai important sa putem vedea de fiecare data in mod distinct fiecare culoare, ca si cum nu am fi vazut-o niciodata pana atunci, si sa stim sa descoperim din nou ce semnifica aceasta culoare intr-un anumit context.

Aurele sunt intr-o continua schimbare. Culorile si formele aurelor se schimba o data cu gandurile si senzatiile individului. Totodata, culorile se atenueaza si se contopesc, se intrepatrund ca intr-un curcubeu, adesea nu se poate spune unde se termina o culoare si unde incepe alta.

Va sfatuim sa cititi aura de parca ati descoperi de fiecare data intregul proces ca la inceput. Misiunea dumneavoastra va fi mai usoara si veti invata mai repede tehnica citirii aurei daca veti avea o imagine generala a semnificatiei culorilor.

Lista de culori care urmeaza este intocmita **conform** experientei pe care am acumulat-o.

De obicei culorile pot fi interpretate astfel:

- **NEGRU** - *culoarea mortii si a distrugerii.* Poate fi citita ca semn al unei depresiuni, indeosebi cand apare ca un nor intunecos care Invaluie capul pacientului. Dar moartea este o stare care precede renasterea, iar distrugerea este premergatoare creatiei: ,,intunericul cel mai adanc se lasa chiar inaintea zorilor." Jn acest caz, culoarea neagra poate fi considerata pozitiva. De asemenea culoarea neagra este considerata drept culoarea care reprezinta lumina Dumnezeiasca invizibila, care vine sa lumineze si sa purifice sufletul (haina preotului si culoarea copertei Bibliei).
- **CENUSIU** - *culoarea plictiselii si a bolii,* care mascheaza de obicei emotii cum sunt teama si furia.
- **MARO** - de obicei, culoarea Pamantului, arata puternica legatura *cu planul fizic.* Daca Invaluie taipile si gambele, poate fi un indiciu ca persoana respectiva face multe exercitii fizice. Uneori, daca este stearsa si difuza, poate fi un semn al lipsei de energie.
- **VERDE** - *culoarea care semnificti cresterea.* Prezenta sa in aura arata de obicei ca persoana respectiva se gaseste in faza de alegere, de stabilire a atitudinii sale in viata sau in raport cu credinta. Este o culoare pozitiva, care poate sa apara cand omul, derutat de schimbari interioare radicale, crede ca viata lui nu este bine alcatuita. Culoarea verde deschis este un semn al dezvoltarii psihice.
- **ALBASTRU** - *culoarea creatiei, a imaginatiei si auto-exprimarii.* Asemenea marii si cerului, al caror simbol este, culoarea albastra exprima natura feminina sau latura feminina a personalitatii masculine. Albastrul inchis este un semn al depresiunii aparute atunci cand omul este nevoit sa actioneze dupa ideile altora, pentru care trebuie sa lupte mai mult decat pentru ale sale proprii.
- **GALBEN** - *culoarea intelectului,* semnifica" procesul de trecere de la inconstient la confident. Galbenul presupune miscari si schimbari de toate felurile, indeosebi cele care duc la purificarea si dezvoltarea mintii. De cele inai multe ori culoarea se vede ca o aureola sau un nimb in jurul capului.
- **PORTOCALIU** - *culoarea vindecatoare prin exceienta* Ca si Soarele pe care il simbolizeaza", indica natura masculina sau latura masculina" a personalitatii feminine. Cand apare in aura, poate sa indice ca individul respectiv are calitiiti puternice de vindecator sau se afla intr-un proces de crestere fizica ori de autovindecare emotionala.
- **ROZ** - *culoarea intuitiei si a unor cunostinte extinse despre Pamant.* Uneori este numita ,,culoarea intuitiei planetare".
- **ROSU** - *culoarea emotiilo rsi apasiunii de a trai,* a sentimentelor puternice, cum ar fi ura, frica sau iubirea. Culoarea rosu aprins si pur inseamna perseverenta si pasiune.
- **PURPURIU** - *culoarea spiritualitatii si a devotamentului.* Oamenii care practica meditatia sau au sentimente religioase puternice au de obicei aceasta culoare in aura lor.
- **AURIU** - *culoarea intuitiei pure, a curajului psihic si a autocunoasterii.* Nimburi aurii stralucitoare pot fi vazute adesea deasupra capului misticilor si persoanelor aflale in starea de extaz. Culoarea aurie este o culoare masculina, reprezentata adesea de Soare. Este totodata culoarea purificarii si vindecarii.
- **ARGINTIU** - *culoarea feminina a Lunii,* cu semnificatie analoaga culorii aurii, desi intalnita rnult mai rar. Mult argintiu in aura inseamna curaj si inzestrare psihica in ceea ce priveste telekinezia sau levitatia. Argintiul este *culoarea calatariilor in astral.* Se

considers ca intre corpul astral si cel psihic, cand sunt separate, legatura se face printr-un fir argintiu.

- **ALB** - daca este pur e culoarea *celui mai inalt nivel spiritual,* a purificarii si a iluminarii. Unele tipuri de meditatie, cum ar fi meditatia transcendentala, pot aduce sau nu iluminarea, dar pot colora aura in alb.

Aurele pot fi citite ca niste harti. Culorile lor apar adesea legate unele de altele. De exemplu, putem vedea culoarea rosu inchis in preajma inimii si o putem interpreta drept furie, care provine din strafundurile unei fiinte puternic afectate de un traumatism emotional. Daca dupa rosu urmeaza portocaliu, inseamna ca persoana traieste un proces de vindecare a acestui traumatism, portocaliul semnificand vindecarea.

Daca in aceeasi aura se observa verdele (culoarea cresterii si a dezvoltarii) imbinat cu galbenul (culoarea intelectuiui), aflat in jurul capului, se poate trage concluzia ca, vindecandu-se, omul descopera noi cai de gandire si de modificare a structurii sale mentale anterioare.

Culorile pot sa apara in aura fie sub forma unor benzi, stratificate, fie ca niste pete haotice, fie se pot amesteca intr-o masa dezordonata. Oricum ar fi asezate, foarte rar se poate vedea o aura care sa ramana neschimbata, ale carei culori sa nu treaca unele prin altele si sa nu se modifice, reflectand schimbarile survenile in starea individului.

Toate atesta variatiile cele mai mici si mai delicate survenite in constiinta si in starea mentala, care intervin cu mare rapiditate, de aceea este atat de dificil sa se dea o descriere verbala a aurei. Culorile de baza", culorile pure din aura se modifica mult mai incet, in saptamani, luni sau chiar ani.

Nuantele sunt citite ca si culorile si indica energia persoanei respective. De exemplu, undele care strabat aura pornind de la corpul persoanei catre exterior pot sa semnifice forta si putere asupra altora - este stralucirea pe care o au oamenii deosebit de puternici. Aceste unde pot sa semnifice si absenta interesului fata de planul fizic.

1.5 MEDIUM

Marele filosof grec Platon a remarcat ca invatatura este doar memoria sufletului.

Despre ,,suflet" sau ,,spirit", despre ,,fiinta" sau ,,esenta"' vom discuta in aceasta carte. Toti acesti termeni definesc acea parte din noi care exista in alte planuri ale existentei. si care simte o iubire cuprinzatoare pentru toate fiintele, si ne permite sa nutrim acest sentiment, obligandu-ne sa recunoastern ca este mult mai placut sa dai decat sa primesti, pur si simplu pentru placerea de a-l servi pe celalalt. Avem in vedere acea parte a fiecaruia dintre noi care traieste dupa ce nu mai suntem, dupa ce trupul ne-a pierit, dupa ce a disparut mintea, intelectul, emotiile noastre. Daca vi se pare ca aveti capacitati psihice, trebuie sa le eliberati din adancul constiintei dumneavoastra, sa le dezvoltati si sa le puneti in aplicare..

Activitatea este aceeasi, descoperirile sunt aceleasi, domeniul de aplicare a cunostintelor noastre este identic. In toate cazurile este vorba despre lumea noastra psihica.

Unul dintre momentele de baza continute in aceasta carte este faptul ca in viata, in lume, in Cosmos, totul evolueaza asa cum este prevazut chiar daca ne dam seama de asta sau nu.

Aceasta inseamna ca ne este data libertatea alegerii si trairii vietii noastre in felul in care obtinem satisfactia maxima, placerea cea mai deplina si mai adevarata,

Hristos spunea sa-i dam Cezarului ce esle al Cezarului si Domnului ce este al Domnului. Universul psihicului este un univers binar, in care Cezarul si Domnul primesc fiecare ce i

se cuvine. Va platiti impozitele nu pentru ca va face placere, ci pentru ca impozitele trebuie platite. Traiti cu constiinta propriului EU, sau intru Domnul, deveniti vindecator nu pentru ca aceasta va va face mai fericiti sau mai buni, ci pentru ca aceasta isi are radacinile in interiorul dumneavoastra.

1.6. COMUNIUNEA

Oricare ar fi baza religioasa sau filosofica a formarii dumneavoastra, cunoasteti teoria conform careia ,,cu totii suntem un tot" sau chiar ,,totul este un tot". Exista o stare sau un nivel de constiinta in care aceasta idee inceteaza sa fie o insiruire de cuvinte si devine o realitate.

Poate ca suntem deja familiarizati cu aceasta stare. Ea devine clara pentru numerosi oameni care traiesc simtamantul iubirii atunci cand simt ca sufletul lor se contopeste cu sufletul altei persoane.

Uneori, straduindu-ne intr-un grup de oameni sa realizam un scop comun, traim aceleasi senzatii de comuniune, de legatura cu ceilalti membri ai grupului. Aceasta nu reprezinta decat un mic pas de la iubirea fata de un alt om sau un grup de oameni, la trairea puternica si atotcuprinzatoare a sentimentului de iubire si de contopire cu fiecare in parte sau chiar cu tot ceea ce ne inconjoara.

Starea de comuniune este starea despre care vorbesc toti sfintii si inteleptii.

Deocamdata insa, ne traim propriul EU si multi dintre noi se impotrivesc starii de comuniune, o evita sau se tem de ea, deoarece cred ca in felul acesta vor fi lipsiti de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevar. De fapt, in aceasta stare mistica de comuniune traim mai puternic si mai deplin Eu-l propriu, asa cum este el in realitate. Mai mult decat in oricare alta stare, devenim noi insine, pentru ca singurul mod de a trai comuniunea deplina cu ceilalti este sa fii mai intai in deplin acord cu tine insuti.

Incercati sa invaluiti tot ce va inconjoara intr-un halou de dragoste, numai asa o sa reusiti sa deveniti ,,UN TOT" care apoi este usor de modelat.

Aprofundand studiul acestei carti veti descoperi cateva exercitii simple, care va vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trairi. Exercitiile sunt astfel alcatuite, incat cu ajutorul lor sa puteti avansa singuri de fiecare data cate o etapa. Nu trebuie sa treceti de la un exercitiu la altul pana cand nu simtiti ca sunteti gata pentru aceasta.

Cititi cu atentie fiecare exercitiu pana cand stapaniti tehnicile. Nu va descurajati cand, parcurgandu-le, nu obtineti rezultatele asteptate. Reluati-le cand sunteti mai odihniti.

Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul in stare de armonie cu vindecatorul. Avand harul bunului psiholog, acest lucru reuseste perfect. Daca iubirea dumneavoastra izvoraste peste oameni veti putea percepe toate lucrurile reciproc legate si interdependente, constientizandu-le ca parti ale aceluiasi intreg unic si atotcuprinzator.

Cand ,,totul este un tot", sunteti eliberati de necesitatea de a formula judecati despre lucrurile complexe. Aceasta este starea ,,in afara binelui si a raului", in care nu exista nimic corect sau incorect, nimic bun sau rau. Cand va transformati intrun observator, aflandu-va in starea de comuniune. deveniti un medium absolut. Daca ati reusit sa percepeti informatiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteti inainta pe calea insusirii deprinderilor de vindecare.

Informatiile venite trebuie decodificate. Ele apar brusc, sub diferite forme - viziuni de corpuri geometrice, figuri de animale, peisaje, clisee de filme - prin simturile proprii sau telepatic. Unii vindecatori isi antreneaza corpul pentru a simti durerea persoanelor, dar nu este recomandabil, din cauza ca prin acest procedeu boala trece la vindecator prin corpurile energetice.

Intre comuniunea cu ceilalti si vindecare exista o etapa intermediara. Aceasta etapa, in care se primesc informatiile necesare, este cunoscuta de mediumuri drept ,,citire". Citirea psihica poate lua orice forma, dar in toate cazurile este premergatoare procesului de vindecare si este o parte a acestuia.

Cand doriti sa vindecati unul dintre prietenii dumneavoastri, intrati in starea de comuniune cu acesta, apoi intrebati-va despre starea lui fizica, Cunoasteti deja raspunsul.

In momentul acesta prietenul formeaza o parte din propria dumneavoastra fiinta. Pe baza informatiilor pe care le-ati primit, puteti trece la vindecarea prietenului.

1.7. CORPUL ASTRAL

La fel cum aveti o structura fizica, aveti si o structura psihica, alcatuita in principal din aura (emanatiile energetice care inconjoara toate fiintele vii) precum si din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).

Aceasta structura este cunoscuta sub numele de ,,corp astral". El este capabil sa paraseasca pentru un timp corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de ,,calatorie in astral".

1.8. LEGATURA RECIPROCA VINDECATOR-PACIENT

Dupa cum va puteti imagina, legatura reciproca dintre vindecatorul care examineaza si pacientul examinat este unica si adesea foarte stransa. Daca eu vin la dumneavoastra sa ma vindec si imi dau acordul sa aflati despre mine lucruri pe care le ascund cu multa grija de prietenii cei mai apropiati, sau chiar fata de mine, imi dau de asemenea acordul pentru folosirea energiei noastre reunite ca sa provocam schimbari in interiorul corpului rneu, posibil si in afara limitelor lui.

Daca ma dau pe mainile dumneavoastra, am convingerea ca veti face tot ceea ce trebuie facut, si cat se poate de calificat. Am convingerea si ca nu veti folosi informatiile pe care le-ati primit de la mine in dauna mea sau a oricarei alte persoane. Am convingerea ca daca nu stii raspunsul la unele dintre problemele mele, mi-o veti spune direct si nu va veti preface din orgoliu ca puteti vindeca, de exemplu, cancerul, atunci cand va sta in puteri doar vindecarea dure-rilor de cap. Am convingerea ca nu ma veti minti nici din greseala, nici in mod constient. Si stiu ca tot ce faceti, faceti cu sufletul curat.

In cazul in care dumneavoastra, ca vindecator, credeti ca este admisibil sa comiteti fapte lipsite de etica, acum este momentul cel mai potrivit sa intrerupeti lectura acestei carti si sa va ocupati de cu totul altcevam mai putin impovarator. Tehnica vindecarii nu este prea complicata, dar a fi vindecator este nevoie de ceva mult mai serios decat deprinderile tehnice sau sensibilitatea la stari psihice.

1.8 KARMA

Karma este o amintire inconstienta - cunoastere, atasament, relatii nefinalizate, dorinte nerealizate si alte cicluri neincheiate, in limba sanscrita acest cuvant inseamna fapta si actiune. Dictionarul Webster defineste karma ca pe un termen budist sau hinduist care inseamna ,,totalitatea actiunilor umane intr-una dintre sterile fericite de existenta, care este considerata definitorie in soarta omului in cadrul vietilor urmatoare, altfel spus destin, soarta". Sa actionezi pe baza celor mai profunde amintiri si sentimente acumulate in memorie din vietile anterioare inseamna sa actionezi conform propriei karme. ,,A fi fericit de existenta" nu inseamna in mod obligatoriu vieti sau intrupari incununate de succes, aceasta inseamna si momente fericite ale prezentului. Cand pronuntati ,,Acum", acest moment al prezentului nu mai exista, el devine trecut si se duce pentru totdeauna, Timpul este un sistem de masura inventat de fiintele umane pentru a se simti mai bine si a fixa in constiinta viata fizica proprie. Dar in activitatea superioara desfasurata de vindecator, timpul ne va ajuta sa ne dam seama ca el poate sa nu existe, ca in locul lui exista un lant nesfarsit de momente ,,Acum". Aceasta a avut in vedere filosoful grec Heraclit in sec. V i.e.n., cand afirma: “ in acelasi rau nu se poate intra de doua ori”.

Timpul interactioneaza cu karma: orice ati fi facut pana in aceasta clipa este ceea ce sunteti chiar in clipa respectiva. Vechiul precept care ne sfatuia sa traim fiecare clipa de parca ar fi ultima nu inseamna de fel ca trebuie sa plecam cu trasura pana in iad sa ne desfatam! El inseamna, pur si simplu, ca trebuie sa fim gata sa raspundem, fiecare pentru sine, - fie in fata conducatorilor nostri spirituala, fie in fata lui Dumnezeu.

Comportamentul lipsit de etica afecteaza karma si ne este mult mai greu sa patrundem in fiecare ,,Acum" fericiti, liberi si neimpovarati de datorii psihice.

Dacii totalitatea faptelor dumneavoastrS in acest moment, in aceasta anume stare de existenta superioara, va determina soarta pentru momentul unnator, cunoasterea acestui tap! va ajuta sii vS comportati in momentul acesta, Cand faptele dumneavoastra vin in contradictie cu etica, va complicati munca de vindecator, care se va dovedi prea putin eficienta, deoarece vii tulburati constiinta. Astfel vii complicati viata si merged pe un drum gresit.

Vindecarea of'era posibilitati nebiinuite pentru o com-portare etica pe tot parcursul vietii, atunci cand acordati ajutor altor oameni.

A fi etic nu inseamna ca trebuie sa procedati totdeauna asa cum va sopteste ,,instanta" dumneavoastra interioara. Uneori, ea va poate dicta fapte contrare cticii. Sunteti un suflet supus judecatii. Constituiti o parte a mtregului, sunteti esenta propriei fiinte. Atunci cand va aflati m starea de comuniune, cunoasterea se aria" in dumneavoastra in toate detaliile vietii cotidiene.

1.9 CE ESTE VINDECAREA PSIHICA?

Se naste intrebarea: cine realizeaza vindecarea de fapt, dumneavoastra ca vindecator sau omul pe care il vindecati? Ce se poate spune despre ,,spiritele vindecatoare" sau despre ,,mentorii vindecatori", despre care poate ati auzit? Daca vindecarea nu o realizati dumneavoastra, ce insemnatate mai are comportamentul conform normelor eticii. Neconformandu-va eticii, puteti provoca un mare rau ca vindecator, pornind de la premisa ca vindecarea vine dintr-o stare care totul este un intreg, in realitate nimeni nu realizeaza vindecarca, ci aceasta se produce in conditiile unei coordonari de forte care face ca o stare de existenta sa poata fi schimbata cu alta.

Cand pacientul se afla in stare de comuniune cu vindecatorul, acesta din urma focalizeaza energiile asupra unui rezultat unic si dorit de amandoi - vindecarea pacientului. Cand are loc schimbarea starii se produce vindecarea.

Aceasta mobilizare a fortelor cosmice aminteste mult de meditatia sau rugaciunea orientala.

In realitate este chiar o rugaciune in care nu avem decat o credinta, a carei forta este capabila sa urneasca muntii. Vindecarea este un proces in cadrul caruia vindecatorul intra in acord cu armonia energiilor cosmice, (pe care, daca doriti, o puteti considera Dumnezeu), si prin aceasta se transforma intr-un canal prin care poate circula aceasta energie.

Tehnica prezentata in aceasta carte este destinata sa ajute vindecatorilor incepatori sa atinga aceasta stare de comuniune cu pacientul si Cosmosul si sa actioneze in armonie.

Energia transmisa in timpul procesului de vindecare psihica este uneori mare si este evident ca, folosita incorect, poate distruge echilibrul. Au existat fapte atestate de insemnarile unor vindecatori, care au facut rau, utilizandu-si deprinderile. Vina o poarta si cativa vraci ai unor triburi primitive si cei care sunt adeptii magiei ,,negre". Noi insa vom deveni vindecatori mai degraba in folosul celorlalti.

Deprinderile viitorului vindecator se vor dezvolta in functie de durata de mentinere a acestei stari de comuniune.

Pentru ca am considerat ca punct de plecare in activitatea noastra afirmatia ca tot ce se petrece reprezinta o parte din evolutia armoniei cosmice, chiar daca nu constientizam totdeauna, este un sens anume in faptul ca nu poti face un fel de rau atunci cand esti vindecator.

In fine, ca vindecator, sunteti pe deplin responsabil de toate trairile proprii, la fel cum toti ceilalti sunt responsabili in ultima instanta de propriile lor trairi. Ca vindecator nu puteti sa faceti nimic unei alte persoane fara voia acesteia. Puteti doar sa ajutati oamenii sa faca" ceea ce aveau de gand, intr-un fel sau altul. Daca un organism nu doreste sa fie vindecat, nu veti putea face nimic pentru a-l ajuta. lata de ce toti marii vindecatori au avut si pacienti pe care nu i-au putut trata.

Cand intrati in armonie cu un pacient, comunicarea la nivel spiritual cu acesta va poate arata ca in momentul respectiv aceasta persoana nu doreste sa fie vindecata de dumneavoastra. Poate, conform karmei sale, el trebuie sa va intalneasca si sa primeasca un sfat despre boala sa. Sau dimpotriva, soarta lui este sa fie prins prin legaturi karmice de un alt vindecator si sa se trateze, in mod obligatoriu, la celalait. Legile universale ne arata ca lucrurile sunt asa cum sunt, nu cum vrem noi sa le vedem.

In acest caz va puteti pune intrebarea: care este diferenta daca voi fi sau nu vindecator, daca voi proceda etic sau nu si imi voi folosi capacitatile pentru a face bine sau rau?

Probabil este greu de inteles si este si mai greu de acceptat, dar nu exista nici un fel de diferenta. Cum am mai spus, devenind vindecator, nu veti deveni nici mai bun, nici mai fericit.

Veti deveni vindecator ca sa fiti vindecator, pentru ca aceasta se afla in interiorul dumneavoastra si nu din alte motive. Daca veti incepe sa credeti ca stiti in ce consta binele pentru celalalt, aceasta o sa va complice munca si o sa va produca numai insatisfactii.

Ca vindecator, nu veti putea niciodata sa impuneti altuia ideile dumneavoastra, dar daca il veti ajuta sa-si inteleaga viata si ideile proprii, el va putea fi interesat de ale dumneavoastra.

Cu orice risc, trebuie sa stabilim un adevar incontestabil viata fiecarui om este propria lui viata. Orice am descoperi, pe masura ce avansam pe drumul vietii, de la nastere catre moarte, este ceea ce am creat. Un mare psiholog spunea: ,,Eu nu exist in aceasta lume ca sa-ti indreptatesc asteptarile. lar tu nu traiesti ca sa mi le indreptatesti pe ale niele..." Vom merge ceva mai departe si vom formula putin diferit: nu ma aflu aici ca sa fac ceva pentru tine, iar tu nu te afli aici ca sa faci ceva pentru mine.

Existenta in comuniune este o realitate pe care o constatam dedesubtul dramelor si agitatiei vietii noastre cotidiene, Totdeauna suntem in comuniune, desi sesizam aceasta doar intamplator. Aceasta inseamna ca eu sunt tu, iar tu esti eu. Poate ca aceasta suna ca o formula mistica, dar este un adevar care devine evident, daca traim macar o singura data comuniunea cu un altul sau cu toti ceilalti. Scopul lucrarii de fata este de a va orienta spre trairea acestei stari.

Coleridge recomanda sa se practice ,,dorinta de a stopa necredinta" pentru a percepe realitatea ascunsa dincolo de fanteziile cele mai evidente. Pentru a fi vindecator, trebuie sa invatati sa va stopati necredinta si sa realizati ce va propuneti. Chiar daca nu veti reusi, nu aveti a pierde mai mult decat cateva ore necesare lecturii si exercitiilor practice, dar puteti obtine o anumita experienta in domeniul psihicului. In majoritatea lor, exercitiile prezentate in aceasta carte nu sunt complicate. Daca va dorit stoparea necredintei veti vedea ce se intampla.

Sunt necesare aici unele avertismente si invitatii. Ca vindecator sa nu va imaginati niciodata ca sunteti cu adevarat medic, pina cand nu veti reuni cunostiintele expuse in aceasta carte cu absolvirea unei facultati de medicina. Vindecatorul opereaza cu fortele cosmice, imense si atotputernice, si atrage adesea rezultate palpabile. El poate vindeca si boli pentru care medicina clasica nu a gasit, remedii, dar rezultatele obtinute pot fi si total diferite de cel scontate, cand actioneaza contrar sortii. Fortele cu care opereaza vindecatorii pot fi percepute si controlate la unele nivele de existenta, dar altele, nu se supun controlului.

Vindecatorul poate sa cunoasca eseul, uneori poate sa nu aiba dreptate, poate chiar sa fie pedepsit pentru modul pe care il practica.Corpul fizic este un mecanism complex. Cand o partea unui mecanism se defecteaza, pentru reparatii trebuie sa chemam un mecanic calificat in cazul nostru, medicul. Daca vine la dumneavoastra un om bolnav de cancer, aplicati-i orice procedeu psihic posibil, dar obligati-l sa se adreseze si unui medic specialist.

Vindecati printr-un singur procedeu, prin care va puteti pune in valoare capacitatile psihice. Dezvoltandu-va capacitatile de vindecator - cale de intoarcere nu mai exista.

Eu-l tinde spre cunoasterea spirituala. De retinut: tot ceea ce faceti exista deja intr-un alt plan. Aceasta va elibereaza si va permite sa faceti si altceva, caci a fi vindecator nu este mai important decat a fi medic sau inginer.

Fiti deschis la toate posibilitatile, folositi-va capacitatile in folosul propriei cresteri, lasati orgoliul, nu sunteti acum mai buni decat ceilaiti sau mai buni decat ininte. Devenind vindecatori, faceti un pas mare pe drumul spinos si plin de aventuri pe care puteti merge slujind pe ceilaiti. Aceasta trebuie sa va indemne In permanenta sa va descoperiti tot mai mult in interiorul dumneavoastra noi si noi capacitati, cu care ati fost inzestrat de la nastere,

ca orice fiinta umana.Pentru a deveni vindecatori, nu vi se cere mai mult decat sa doriti sa fiti dumneavoastra insiva. Dar pentru aceasta avem de efectuat multe exercitii.

De asemenea, pe timpul efectuării exercițiilor trebuie lăsate deoparte toate grijile privind îndeplinirea obligațiilor față de familie sau de propria persoană. Când vine momentul exercițiilor, nici o forță umană sau cerească nu ne poate reține. Trebuie să rămânem în acest interval de timp singuri cu noi înşine şi nimic nu ne va tulbura. Orice s-ar întâmpla în acest timp în casa noastră, nu trebuie să ne privească. Astfel, pe perioada exercițiilor există numai cel în cauză şi scopul ce şi 1-a propus, în rest totul dispare din conştiința noastră. Contemplarea inteligentă a lumii uşurează mult această grea activitate. Omul trebuie să țină minte în permanență că valoarea de bază constă în suflet, nu în învelişul trupesc. Acesta din urmă nu reprezintă nimic, este doar o slabă reflectare a sufletului omenesc, care tinde să atingă, cu ajutorul trupului, un înalt nivel de evoluție morală.

Desigur, cei care-şi iubesc trupul mai mult ca orice şi sunt supuşii aflați în robia propriilor simțuri — este vorba de cei dedați plăcerilor, a căror voință doarme, despre aceşti copii mari, care nu s-au obişnuit să-şi stăpânească pasiunile — vor da deoparte, cu un zâmbet, această carte sau vor râde de cea care a scris-o, deoarece acesta vrea, chipurile, să vadă în oameni ceva ce nu a fost recunoscut de ştiința actuală (care nu admite lumina precum cei născuți orbi). Pentru aceşti oameni încă nu a sosit ora cunoaşterii. Cărțitelor le este greu să înțeleagă că există ființe care ştiu să zboare!

Dar sunt numeroşi şi cei ce simt în interiorul lor o înclinație, o tendință nedefinită spre eliberare de tensiunea neidentificată a vieții, cei cărora viața nu le oferă nimic altceva decât măruntele bucurii pământene. Pentru ei a sunat ceasul şi în această carte, ei vor afla conducătorul de care au nevoie.

Aşa cum s-a menționat anterior, condiția necesară a unei evoluții libere a capacităților psihice este posesia calmului, răbdării şi perseverenței. Cine nu dispune de aceste calități, va trebui să şi le formeze.

Inainte de orice este necesar calmul. Există oameni care nu pot fi calmi nici măcar o singură clipă! Despre astfel de oameni se spune că sunt nervoşi, în multe cazuri aceasta nu este nimic altceva, decât lipsă de educație. Când stau aşezați, ei bat continuu din picioare, le mişcă în permanență, se misca într-un anumit ritm. Desigur nu este necesar să rămânem în permanență într-o stare de încremenire, trebuie doar să ne obişnuim ca pe timpul exercițiilor să menținem întregul nostru corp într-un calm absolut, fără a face pentru aceasta vreun efort special. Că nu este prea uşor, ne putem convinge singuri.

Persoana se străduieşte să rămână aşezată, perfect imobilă, timp de 1/4 dintr-o oră, apoi îşi va îndrepta toate gândurile spre o temă oarecare, deosebit de interesantă şi, peste numai câteva minute, aceasta va face o mişcare involuntară oarecare.

Foarte important pentru un incepator este să-şi stăpânească aparatul vizual. Cu ajutorul văzului este în permanență tulburată starea de reculegere. De aceea trebuie să ne obişnuim să nu alunecăm cu privirea peste toate, fără nici un scop, ci să privim timp îndelungat într-o

singură direcție, în acelaşi fel ne putem învăța să distingem mai puțin clar şi exact obiectele aflate în câmpul nostru vizual, ci ca prin ceață, până când ne vom obişnui să privim cu ochi ager „nicăieri", să vedem „nimic". ca şi pierderea temporară a auzului printr-un efort de voință. Pentru aceasta este nevoie, de asemenea, de o slăbire, prin exercițiu, a auzului. Ambele simțuri fundamentale trebuie să fie într-un grad înalt de subordonare, pentru a putea atinge un grad înalt de reculegere. La început, până când puterea voinței nu este prea mare, se pot utiliza mijloace mecanice: se astupă urechile cu ceară sau, la anumite exerciții, se leagă ochii cu un fular.

Pentru a astupa urechile se fac mici sfere din ceară moale (de mărimea unui bob de mazăre) cu vată higroscopică. Prin aceste mici sfere se trece câte un fir de ață (cu nod la un capăt), pentru a scoate uşor după folosire aceste dopuri de ceară din urechi. Apoi se fac dopuri de ceară mai mari, de mărimea unor vişine, cu care se acoperă bine urechile, astfel că orice zgomot, chiar cel mai puternic, se va auzi foarte slab şi neclar. Se mai pot folosi antifoane de cauciuc, sub forma unor capacele, din cele folosite pentru a nu lăsa apa să pătrundă în urechi pe timpul înotului. Desigur, toți cei ce lucrează într-un mediu poluat fonic şi desfăşoară o muncă intelectuală, trebuie să folosească asemenea mijloace. Ne obişnuim repede şi prezența corpului străin — dopul de ceară sau căpăcelul — nu mai deranjează. Dar un om cu voință puternică priveşte şi nu vede nimic, ascultă şi nu aude nimic, fără a recurge la mijloace mecanice de orice fel.

Perseverența este o calitate necesara, este un cuvânt neplăcut pentru urechile secolului nostru grăbit şi nervos!

Trebuie să menționăm că nu se poate stabili o normă privind durata exercițiilor pentru realizarea succesului. Aceasta este o problemă individuală şi depinde de condițiile care favorizează sau împiedică exercițiile şi de efortul şi stăruința celui ce le execută. Unii ajung mai repede la țintă, alții mai lent, cu ajutorul răbdării şi stăruinței, care permit să se obțină orice. Nimeni nu trebuie să se descurajeze dacă succesul se lasă aşteptat; dacă azi i se par inutile exercițiile, mâine el se poate apropia de succes exersând cu tenacitate din nou.

Deci, să fim răbdători!

Pentru cei cuprinşi de nerăbdare, cărora temperamentul nervos nu le permite să fie calmi, recomand un remediu simplu, dar minunat. Cine vrea să-l folosească, să-şi cumpere un joc (gen cubul Rubic) cum sunt destule, unele foarte complicate.

Antrenarea răbdării se mai poate face în felul următor: se amestecă într-un vas mare mazăre, fasole şi linte, apoi se aleg fiecare separat. Peste câteva zile exercițiul poate fi făcut şi mai migălos.

Se cumpără de la magazinul specializat hrană amestecată pentru păsări sau se amestecă în cantități suficiente orez, mac, sămânță de cânepă, mei etc. şi se alege şi se sortează acest amestec cât se poate mai des. Dacă uneori, datorită nervilor, apar mâncărimi în degete şi se manifestă dorința de a renunța, se întrerupe pentru un timp exercițiul, se fac câțiva paşi înainte şi înapoi şi, pentru a reveni la curajul inițial, se fredonează un cântecel vesel , acesta este un remediu bun întotdeauna, apoi se reia cu curaj lucrul.

Astfel de întreruperi vor surveni tot mai rar şi în curând ucenicul va fi capabil să-şi execute activitatea descrisă în deplină linişte şi calm.

Aceste exerciții pot fi diversificate la nesfârşit. De exemplu se poate descurca un ghem de lână înodat şi foarte încâlcit. Unii vor spune că toate acestea sunt neserioase şi bune doar pentru copii.

Să încerce şi ei. încercați — spun eu. Cu cât aceste exerciții sunt mai puțin asemănătoare cu ocupațiile cotidiene ale ucenicului, cu atât vor fi mai dificile şi cu atât mai multă răbdare îi va fi necesară.

După 3 sau 4 săptămâni, când ucenicul va căpăta suficientă răbdare şi calm, se poate trece la exerciții de concentrare a gândurilor, ceea ce reprezintă obiectul capitolului următor. Ucenicul nu trebuie să se grăbească să treacă la exerciții mai complexe, dacă nu se simte capabil. Graba nu face decât să strice aici.

Concentrarea (concentrarea ideilor)

Concentrarea se numeşte, deobicei, orice acumulare, adunare, îngroşare. Concentrarea în domeniul ideilor reclamă supremația absolută unei singure idei (sau a unei serii de idei), renunțarea la toate impresiile exterioare, cufundarea în sine şi concentrarea absolută asupra activității depuse. De această stare depinde întregul sistem al programului meu de instruire. Concentrarea reprezintă partea de bază, de aceea ne vom ocupa de aceasta chiar de la început.

Cine doreşte să influențeze cu ajutorul gândurilor trebuie să învețe să gândească intensiv. El trebuie să-şi dezvolte capacitatea de a gândi insistent, punând accentul pe o idee, pe un singur

CAPITOLUL II

PROCEDEE DE VINDECARE

2.1 Energia psihica

Energia psihica este o forta puternica. Dar este o sabie cu doua taisuri. Nu trebuie sa o transformam intr-o sperietoare sau in ceva tainic.

Exista nenumarate sisteme si metode de folosire a energiilor psihice

In realitate, oricine practica vindecarea se bazeaza in final pe un sistem care este totalitatea creatiilor sale proprii. Cei care se pregatesc sa devina vindecatori pornesc prin a studia. Ca in orice domeniu al artei sau stiintei, este mult mai simplu si mai eficient sa-ti gasesti drumul propriu dupa ce ti-ai insusit deprinderile practice si bazele teoretice existente.

In acest capitol sunt prexentate principalele etape ale procedeelor de vindecare prin comunicare vizuala sau la distanta. Vom vorbi de asemenea despre vindecarea cu ajutorul spiritelor conducatoare si despre chirurgia mediumistica.

2.1.1 Energii

Pentru a simplifica efectuarea exercitiilor, este necesara insusirea in prealabil a terminologiei de specialitate.

Pentru inceput vom spune cate ceva despre energie. Prin energie intelegem ceea ce chinezii denurnesc ,,Qui" iar indienii ,,prana". Folosind terminologia simpla din zilele noastre, putem considera energia ca o "**vibratie"** fie buna fie rea sau de alta natura. Energia este acea forta magica invizibila care umple Cosmosul, pentru exprimarea careia ficare limba are un termen propriu si pe care nimeni inca nu aputut sa o explice.

Vorbind despre energie, facem distinctie intre “ energia terestra", „energia cosmica", „energia vindecatoare" etc Denumirile definesc diferite subcategorii de energii. Unui dintre principiile noastre, care este si un principiu sustinut de teoriile foarte avansate ale multor fizicieni, este acela care sustine ca in Univers totul este facut din energie, ea ramanand mereu aceeasi forta, chiar daca are forme diferite de manifestare. De exemplu, o energie oarecare ia forma unei bucati de lemn, iar o alta ia forma unui cotlet.

Ambele forme pot suferi o transmutatie - pot fi schimbate printr-un proces de oxidare. Cand ardeti o bucata de lemn, energia acesteia se transforma in caldura, fum, cenusa; cand mancati cotletul, energia acestuia ia forma dumneavoastra.

2.2 **IMPAMANTAREA**

Imparnantarea este un proces simplu si deosebit de eficient, care asigura stabilirea sau rnentinerea contactului cu energia terestra. Ea este foarte importanta in toate formele de meditatie sau in activitatea de medium, ca un mijloc ce ne mentine fiinta in contact permanent cu trupul, caci nivelele psihice pot fi controlate numai dintr-un loc aflat intr-o tainica legatura cu Pamantul.

De-a lungul intregii noastre activitati, numai intr-un singur caz vom renunta la impamantare, si anume in cazul levitatiei.

Pentru a ne impamanta, este de dorit sa stam pe un scaun cu spatar drept si cu talpile pe podea. Mainile si picioarele nu se incruciseaz, asezam mainile pe coapse cu palmele in sus.

Inchidem ochii, ne relaxam si ne eliberam mintea de ganduri (vezi Fig. 2).

Acum ne imaginam un tarus sau un cordon, un cablu sau ceva asemanitor prin care trece energia din prima chakra si ne leagade miezul Pamantului. Chiar daca locuiti la etajul zece al unui bloc, va imaginati ca acest conductor de energie strabate toate etajele, prin locuintele vecinilor

si prin toate planseele, indifferent daca sunt confectionate din otel,

beton si sticla. Nimic nu poate stavili energia psihica.

Repetati acest exercitiu pana cand veti fi foarte familiarizat cu el. Tarusul dumneavoastra de impamantare va confera siguranta ca sunteti bine legal de Pamantul-mama si corpul dumneavoastra

se afla in siguranta din punct de vedere

fizic, fiind mai bine pregatit pentru

a prinii noua energie psihica pe care

o subordonati. Nu va nelinistiti ca

aceasta operatiune o sa va rapeasca mult

timp. Impamantarea este un mijloc

atat de pretios In arta vindecarii,

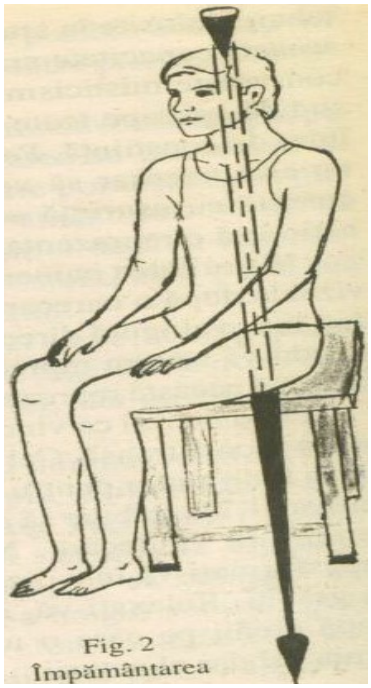


Fig. 2
Împământarea

incat merita timpul consumat.

2.3 **IMAGINI VIZUALE**

„Producerea imaginii vizuale" semnifica crearea unei reprezentari psihice. Este una dintre cele mai importante tehnici folosite in arta vindecarii. Timp de mai multe secole aceasta capacitate era mult solicitata" doar de diferite scoli consacrate misticismului oriental, dar in prezent este folosita de aproape toate scolile care-si propun ridicarea nivelului de constiinta. Pentru a deveni medium sau vjndecator nu este necesar sa vedem imagini clare. In timp ce unii creeaza cu usurinta" adevarate tablouri, altii nu pot obtine niciodata o reprezentare clara. Majoritatea oamenilor isi formeaza mai usor imaginile vizuale dupa o oarecare practica.

Daca reusiti sa va canalizati intr-o singura directie intreaga energie psihica, concentrandu-va asupra reprezentarii mentale, veti transforma cu usurinta aceasta reprezentare in realitatea fizica a vindecarii. Cand lucrati ca vindecator, trebuie sa va aflati de obicei intr-o usoara transa. Cel putin pana cand va instruiti, aceasta va va fi de ajutor pentru a nu fi distras de altceva. Decuplati telefonul. Nu trebuie sa ascultati radioul in timp ce efectuati actiuni de vindecare. Nu fumati si nu mestecati guma. Transforrnati-va intr-o cale pura prin fortele proprii. Si nu va grabiti. Relaxati-va, convingeti-va ca finalizati fiecare etapa a caii pe care o urmati si bucurati-va descoperind uimitorul dar al naturii.

2.4 PROCEDEE SIMPLE DE VINDECARE

1. Asezati un prieten pe un scaun cu spatarul drept. talpile vor fi lipite de podea. Aceasta pozitie permite energiei sa circule liber prin chakrele sale. Pe genunchi nu trebuie sa aiba nici un obiect. Mainile se aseaza pe genunchi, cu palmele in sus. Aceasta pozitie este deschisa si creeaza posibilitatea perceptiei energiilor. Persoana care sta pe scaun poate tine ochii inchisi sau deschisi (cum doresteaaa), dar nu trebuie sa mediteze sau sa intre in transa.

2 Inchideti ochii, relaxati-va pe cat posibil,eliberati-va de griji si indreptativa atentia catre prietenul dumoastra, pacientul.

3 Impamantati-va mai intai pe dumneavoastra, apoi pe pacient. in cazul acestuia, impamantarea se realizeaza in acelasi fel, imaginandu-va legatura care porneste de la prima chakra a acestuia catre centrul pamantului. sa nu va mirati daca impamantarea lui va arata altfel decat a dumneavoastra. Acum operati cu energia acestuia, care poate lua alte forme decat energia dumneavoastra.

4. Dupa ce ati incheiat primele trei etape, sunteti gata sa incepeti vindecarea propriu-zisa. Puteti deschide ochii daca sunteti obisnuiti sa lucrati in acest fel, sau puteti lucra cu ochii inchisi.

Stati in picioare langa prietenul dumneavoastra percepandu-i aura, tinand mainile deasupra capului sau, cu palmele in jos, la o distanta de 2-3 cm. Veti simti o caldura' puternica, o senzatie de preaplin sau usoare intepaturi. Cand vedeti sau sesizati aura, incepeti sa coborati usor mainile, alunecand dinspre cap de-a lungul gatului, umerilor, bratelor, trunchiului, picloarelor, ajungand la talpi. Purtati palmele de-a lungul intregii aure pentru a compara senzatiile si imaginile care va vin in minte.

Urmariti cu atentie ce se petrece in corpul si mintea dumneavoastra in timp ce efectuati aceasta operatiune si mvatati sa distingeti propriile reactii de reflectare a fenomenelor interioare ale pacientului dumneavoastra. Nu exista o tehnica speciaia care sa ajute la insusirea acestei metode. Pe masura ce capatati experienta, veti invata sa va bazati pe simtamintele proprii, care va vor sugera cum sa procedati. Priceperea de a face aceste comparatii este in sine un proces mediumistic. Veti invata sa faceti distinctia intre intuitie si ganduri, sa va bazati pe intuitie folosind gandirea ca sursa de informatii.

Plimblind palmele de-a lungul aurei pacientului, indreptati-va atentia spre acea parte a corpului sau in care acesta crede sau stie ca se afla o durere sau o boala".

5. Daca in anumite regiuni ale corpului pacientului aveti senzatia de rece, sau Incercand sa palpati energetic nu se produc nici un fel de senzatii in palmele dumneavoastra, inseamna ca in acele zone energia nu circula cum trebuie. Adesea fenomenul apare in portiunea de la genunchi in jos a picioarelor, deoarece oamenii nu se ingrijesc suficient de intretinerea propriului corp.

Pentru a corecta fluxul energetic, creati imaginea mentala" a unei lumini portocalii, care se scurge din palmele dumneavoastra' catre aceste zone reci. Trebuie sa tineti minte ca lumina portocalie este incarcata de proprietati curative. In plus, culoarea portocalie este calda ca Soarele. Energia care se scurge din palmele dumneavoastra nu va apartine. Aceasta este o forma a energiei cosmice neutre. Este foarte importanta aceasta distinctie. Nu exista doua" corpuri formate din una si aceeasi forma de energie, asa cum nu existsa doi oameni absolut identici. Fiecare corp poate functiona normal doar la nivelul de energie propriu. Daca “donati o parte din energia dumneavoastra" unei persoane oarecare in timpul vindecarii, aceasta nu va face decat sa-i polueze organismul, slabindu-va pe dumneavoastra.

Daca veti folosi pentru vindecare energia cosmica, aceasta va fi curata si clara, neinfluentata de problemele si emotiile dumneavoastra. Cand o transferati din mainile dumneavoastra in corpul pacientului, aceasta devine deja energia lui. Procesul seamana intrucatva cu transfuzia de sange, doar ca este mult mai simplu. Pentru a folosi energia cosmica si nu pe cea proprie trebuie doar sa dorim aceasta. In capitolul ,,Autovindecarea" va voi propune cateva metode, pe care le veti putea folosi in acest scop.

MuJte persoane cu calitati de medium fonneaza imagini vizuale cu energie colorata, care variaza fn functie de intensitatea energiei transmise. In unele cazuri doriti sa fiti prudenti in folosirea energiei colorate, pe cand in altele doriti sa fiti puternic, chiar despotic.

6. Daca simtiti unele portiuni din aura pacientului foarte fierbinti sau dense, inseamna ca in aceste zone cantitatea de energie este excedentara, acumulandu-se intr-un loc deoarece un alt sector al aurei este blocat.

Pentru a inlatura blocajul exista doua metode:

a) Va imaginati ca mainile dumneavoastra imping aceasta energie densa ca pe o pasta fierbinte catre zonele mai reci, echiiibrand astfel temperatura in intreaga aura.

b) Va imaginati ca evacuati din aura caldura in exces, care se va contopi in oceanul de energie cosmica.

Oricare dintre metode o veti alege, trebuie sa va obisnuiti corpul cu acest exercitiu. Va veti cufunda cu adevarat mainile in aura pacientului si fi veti distribui energia. Veti orienta cu adevarat aceasta energie acolo unde este nevoie de ea. La inceput puteti intampina anumite dificultati, puteti fi jenat, dar trebuie sa perseverati si veti obtine rezultate palpabile fn aceasta activitate.

7. Etapele 5 si 6 pot fi parcurse in doua minute sau o jumatate de ora. Le veti consacra atat timp cat este necesar. Cand veti incheia aceste etape, creati-va" imaginea vizuala a unui flux de energie curat si clar, de culoare aurie, care izvoraste din palmele dumneavoastra si scalda intregul corp al pacientului. Neteziti aura pe intreaga suprafata, din crestet pan a in talpi.

8. Daca pacientul a stat cu ochii inchisi, il fi veti determina sa-i deschida. Apoi, cateva minute, sa stea cu palmele strans unite, incrucisandu-si degetele**. Impreunarea mainilor impiedica pierderea energiei din corp** prin chakre, iar cele cateva minute de liniste ii vor permite pacientului sa se adune in cel mai adevarat sens al cuvantului. E posibil ca dupa o echilibrare energetica pacientul sa se simta putin obosit. Dupa o singura' sedinta de acest fel unii pacienti se pot simti timp de doua sau trei zile mai rau decat s-au simtit pana au venit la dumneavoastra. Este foarte bine sa-i preveniti, fiindca energiile vor lucra altfel iar vindecarea va sosi in cel mai scurt timp. E bine ca intreg tratamentul sa fie efectuat de acelasi vindecator.

In timp ce pacientul sta linistit pe scaun, realizati imaginea mental a unui magnet. **Acest magnet trebuie sa-l aduca inapoi, acea parte din energia proprie pe care poate ca ati transferat-o pacientului in procesul vindecarii.** Tineti minte ca nimeni altul in afara dumneavoastra nu se poate folosi de energia care va apartine.

Reluati acelasi procedeu in sens invers - inapoiati prietenului cantitatea de energie ce-i apartine, pe care eventual i-ati luat-o in timpui vindecarii. Acest procedeu cu magnetul il va readuce in starea de calm si puritate de la inceputul procesului vindecarii, intensificand eficacitatea procesului.

Nu trebuie sa uitati niciodata aceasta, pentru ca nu va permiteti sa o risipiti: va puteti scadea din potentialul energetic, imbolnlavindu-va.

Risipa este inutila, deoarece prietenul nu se poate folosi de energia dumneavoastra, nici dumneavoastra de a lui.

Daca sunteti un medium hipersensibil trebuie sa fiti prudent, pentru ca o data cu energia primita de la pacienl puteti prelua maladia acestuia.

Pentru unii vindecatori este firesc sa ia asupra lor problemele celorlalti, Daca un astfel de vindecator ingrijeste o fractura a membrului inferior, probabil va schiopata o zi sau doua, alungand boala pacientului din propriul trup.

9. Excesul de energie extras din corpul pacientului in timpul vindecarii trebuie returnat energiei cosmice inofensive, neutre. Unii vindecatori se spala pe rnaini dupa fiecare sedinta pentru a se elibera de vibratiile nocive pe care ar fi putut sa le preia de la bolnavi. Altii isi scutura doar mainile, in timpul sedintelor, pentru a se elibera de surplusul de energie. Trebuie sa procedati cum credeti ca este mai bine.
Multe persoane considers o sedinta de lucru a unui medium un ritual vrajitoresc.
Aceste persoane pot fi inspaimantate de procedura, de aspectele sale tainice. Este bine sa vorbiti cu ele, sa glumiti, ajutandu-le sa se relaxeze. Atat pentru dumneavoastra, cat si pentru pacienti, este indicat sa terminati sedintele tntr-o nota de optimism.
Daca veti reusi sa nu fiti excesiv de sobru (ceea ce nu inseamna ca trebuie sa aveti o atitudine neserioasa fata de activitatea dumneavoastra de medium, ii veti ajuta pe prietenii si pacientii dumneavoastra sa-si depaseasca teama, crisparea, reactiile alergice, parerile inadecvate despre propria lor persoana.

10 La terminarea sedintei rugati pacientul sa faca o aplecare brusca in fata, cat se poate de jos, tinzand sa atinga podeaua cu palmele, apoi sa se ridice intinzandu-se. Procedati si dumneavoastra la fel. Aplecarea inainte cu capul in jos ajuta la evacuarea surplusului de energie prin a saptea chakra aflata in crestet si va face sa va simtiti din nou corpul ,,fizic si real".

2.5 VINDECARI PRIN CREAREA IMAGINILOR MENTALE

Iata un exercitiu de creare a imaginilor mentale, la care pot participa activ atat pacientul, cat si vindecatorul.

- 1. Efectuati etapefe 1-3 ale subcapitolului precedent, ,,Procedee simple de vindecare". Este util, dar nu obligatoriu, sa efectuati toate etapele acestui subcapitol pana la punctul 7 inclusiv, pentru ca pacientul dumneavoastra sa se purifice temeinic si sa devina mai receptiv la operatiile ulterioare.
- 2. Solicitati pacientului sa creeze la nivel mental tabloul zonei afectate a corpului sau. Daca actionati asupra starii sale generale si nu in mod deosebit asupra unei parti a corpuJui, veti solicita pacientului sa redea asa cum isi inchipuie imaginea starii sale generale sau aspectul sau exterior. Apoi ii solicitati sa destrame aceasta imagine, facand-o sa dispara lent. Procesul de creatie si destramare a acestei reprezentari va permite pacientului sa" elimine partile negative din aceasta" imagine.

3. Cereti pacientului sa creeze o noua imagine mentala a zonei afectate sau a intregului corp, asa cum ar arata in cazul unei sanatati absolute. Rugati-I sa se concentreze asupra acestei situatii in timp ce ii aplicati tratamentul.

4. Acum creati-va mental imaginea care trebuie sa reprezinte aspectul pacientului in intregime sau al portiunii afectate, m cazul unei sanatati perfecte. Cand imaginea va fi completa, incepeti sa" actionati asupra aurei pacientuiui. Daca lucrati pentru inlaturarea

unei dureri de cap, tineti mainile deasupra capului pacientului; daca trebuie eliminate durerile abdominale, tineti mainile deasupra abdomenului pacientuui etc.

Veti actiona asupra aurei din zona afectata" pana in momentul in care veti simti ca procesul s-a incheiat. Destramati imaginea facand-o sa dispara lent, apoi solicitati pacientului sa procedeze la fel cu imaginea alcatuita de el.

5. Imaginati-va acum o energie aurie luminoasa', care circula prin ambele corpuri, pacient si vindecator.

6. Incheiati procedurile si vindecarea efectuand etapele 9 si 10 din subcapitolul „Procedee simple de vindecare".

2.6 TRATAMENTE LA DISTANTA

Vindecarea la distanta se poate face prin transrmiterea energiei catre o alta persoana care nu se afla alaturi de noi. De exemplu, la 6 dimineata puteti trimite unchiului dumnea-voastra care locuieste foarte departe un fascicul de energie luminoasa de culoare portocalie, care sa-i vindece genunchiul bolnav, dupa ce in prealabil i-ati anuntat ce aveti de facut. Energia psihica poate fi transmisa si fara a preveni destinatarul asupra intentiilor dumneavoastra. Acest caz genereaza o problema importanta de ordin etic: este oare cinstit sa actionam astfel asupra unui om care nu stie nimic despre toate acestea si nu si-a dat acordul? De regula, raspundem ,,nu".

Este gresit sa procedam astfel, deoarece nici un om nu poate primi energie psihica de la un altul daca aceasta nu este coordonata cu el la nivelul existentei sale. Boala, ca si sanatatea, constituie o problema de optiune individuala. Este bun obiceiul persoanelor-medium care-si perfectioneaza permanent tehnica asupra propriei persoane.

Majoritatea oamenilor considera ca nu ar fi o atitudine tocmai prieteneasca daca in secret s-ar apuca sa mute mobila din casele prietenilor numai pentru ca nu corespunde gustului lor. La fel de lipsit de tact ar fi sa transmit energie in corpul altei persoane fara acordul acesteia.

Multi incepatori in domeniul vindecarii psihice sunt tentati sa actioneze asupra a tot ce le iese in cale: plante, animale, autobuze, persoane cu aspect bolnavicios. Dar acest gen de actiuni nu constituie altceva decat amestec in viata altcuiva. Vindecatorul respectiv procedeaza astfel pentru propria sa distractie si nu pentru binele celorlalti.

Daca cineva este bolnav, aceasta este problema lui personala. Daca omul vi se adreseaza solicitand vindecarea, atunci devine si problema dumneavoastra. Totul este foarte simplu. Nu puteti face bine cuiva impotriva vointei sale, deoarece astfel o parte din el se va supara pe dumneavoastra pentru aceasta tentativa.

Desigur, exista cazuri cand vindecarea pacientului este permisa. Daca ati discutat problema cu cel implicat, iar acesta si-a exprimat acordul sau a solicitat vindecarea, puteti actiona. Metoda prezentata in continuare este simpla:

-1. Daca" doriti, scrieti unui prieten data si ora la care doriti sa lucrati cu el si rugati-l sa se relaxeze. Aceasta" pregatire nu este intotdeauna potrivita, unele persoane devin nelinistite cand cunosc momentul actiunii noastre. Veti decide singur cum sa procedati.

- 2. Asezati-va pe un scaun cu spatar inalt si drept.relaxa-ti-va", apoi va impamantati.

- 3. Eliberati-va mintea de griji si creati imaginea mentala" a omului pe care-1 ve-ti vindeca. Daca nu stiti cum arata, imaginati-va o silueta, o imagine destul de aproximativa, fara detalii caracteristice. Nu este important sa"-i stiti cu exactitate infatisarea, important este sa stiti cu precizie cine este persoana pe care o veti vindeca (procedeul se mai numeste vindecare pe fantoma).

- 4. Cand reprezentarea va deveni destul de clara", faceti legatura cu Pamantul pentru aceasta imagine la fel ca pentru un om viu aflat in aceeasi camera cu dumneavoastra'. Realizati impantarea folosind imaginea tarusului, care apare pe reprezentarea mentala a pacientului. Apoi va imaginati o lumina de culoare portocalie care umple imaginea pacientului absent si straluceste in interiorul corpului si aurei lui.

- 5. Daca actionati peo anumita zona a corpului, concentrati asupra acesteia o lumina portocalie deosebit de puternica si de stralucitoare. Apoi, pe un ecran separat din mintea dumneavoastra, va imaginati ca zona respectiva a pacientului are un aspect diferit, de sanatate perfecta. Acum suprapuneti in gand imaginea organului sanatos peste imaginea initiala a zonei bolnave.

- 6. Efectuati etapele preliminare atat timp cat veti considera necesar. In incheiere faceti imaginile sa se destrame si imaginati-va un Soare galben si stralucitor care patrunde in trupul pacientului si il umple cu totul. Repetati apoi procedeul si pentru propriul dumneavoastra corp.

- 7. Incheiati sedinta printr-o aplecare inainte, ca in punctul 10 al subcapitolului ..Procedee simple de vindecare". Cand omul este de acord sa fie tratat, rolul dumneavoastra ca vindecator este foarte clar. Dar ce vom face daca" vine un prieten si ne spune: ,,Mama mea este intr-adevar foarte bolnava. Este internata in spital, are o forma foarte rara a nu stiu carei maladii complicate si se pare ca nu mai este nimic de facut... Nu vrei sa fii atat de bun si sa incerci sa o vindeci? Te rog. Am intrebat-o daca vrea, dar ea nu crede in toate astea."

Daca nu puteti refuza pur si simplu, exista o singurii cale, o manevra de invaluire.

Impamantati-va, imaginati-va' ca vorbiti cu bolnava absenta si spuneti-i ca aveti de gand sa ii transmiteti energie pozitiva vindecatoare. Ii veti spune ca organismul ei poate absorbi aceasta energie atat cat doreste, restul va fi respins de aura.

La inceput poate parea de necrezut, dar incheiati cu adevarat un acord si stabiliti cu bolnavul un contact la nivel psihic. Constiinta lui precis nu va va auzi, dar apelul dumneavoastra va fi privit la alt nivel.

Dupa ce ati stabilit contactul, folositi-va propria metoda pentru transmiterea energiei de vindecare. Puteti alege imaginea unui flux de energie placut colorat, care se indreapta catre pacientul dumneavoastra, sa va puteti gandi numai ca boala lui a fost infranta si sa va imaginati ca este sanatos si fericit. Dupa cum am mai spus, suntem de parere ca nu trebuie sa patrundem in aura persoanelor neavizate, care nu banuiesc nimic. Dar daca consideram aceasta patrundere necesara, trebuie sa actionam usor si cu grija, iar rezultatele obtinute vor fi uimitoare.

2.7 VINDECAREA CU AJUTORUL UNUI SPIRIT-MENTOR

Asa cum am mentionat in primul capitol, activitatea de medium urmeaza doua feluri de traditii: animista si spiri-ista. Dupa cum am mai spus, suntem adeptii traditiilor animiste, deoarece ele pun mediumul in apropierea adeva-ratei surse a harului sau - propria persoana. Dar si traditia spiritista (spiritualists) a parcurs un drum lung si glorios, incununat de numeroase succese.

„Mentorii spirituali", „Conducatorii vindecatori" sau „Mentorii vindecatori" sunt in esenta" ajutoarele si sfatuitorii a numerosi vindecatori. In vocabularul obisnuit, „duhuri" inseamna si „spirite", „fantome". Preferam primul termen, deoarece al doilea ne facem sa ne gandim la diferite povestiri mai mult sau mai putin neserioase, potrivite mai mult de sarbatoarea tuturor Sfintilor.

Ambele traditii se bazeaza pe faptul ca toti oamenii au un „suflet", care intr-un anume sens este nemuritor si care pe timpul vietii locuiesc in trup. Cand omul moare si forma sa fizica isi incheie ciclul pe Pamant, „fiinta inte-rioara" - sufletul - isi continua existenta mtr-un plan diferit pe care il denumim conventional „planul astral". Sufletul continua sa ia diverse alte forme fizice si sa traiasca alte vieti; el ia noi forme de fiecare data cand patrunde intr-un nou corp la nasterea acestuia,

Fiecare om are amintiri subconstiente (si intr-o oarecare masura constiente) despre vietile sale anterioare, in unele credinte in care trecutul, prezentul si viitorul sunt considerate fatete diferite ale unui prezent atemporal, oamenii considera ca au „amintiri" subconstiente si despre vietile viitoare. Aceasta versiune aexplicaa previziunile - capacitatea de afla viitorul.

Intre incarnairile succesive, de la moartea unui corp pana la nasterea altuia, in care va trai acel suflet, el se afla in aceasta stare astrala, posedand toate informatiile si intreaga experienta din intruparile anterioare, dar fara emotiile puternice care insotesc existenta fizica. Multe spirite care au actionat pe Pamiint ca vindecatori isi pastreaza interesul si continua sa invete si in planul astral.

Din dorinta de a se perfectiona, din supunere fata de karma proprie sau doar din prietenie, duhurile pot dori sa colaboreze cu oamenii in carne si oase. Aceasta colaborare poate fi avantajoasa pentru ambele parti: vindecatorul profita de cunostintele si sfaturile duhului, iar duhul, lipsit de trup, care nu are suficienta forta in plan fizic, sporeste efectul actiunilor sale cu ajutorul persoanei fizice cu care colaboreaza.

Cum obtine un vindecator ajutorul unui spirit? Unii vindecatori spun ca este posibil prin apropierea de spirite sau prin viziuni. Altii stabilesc chiar ei contactul initial, acordandu-se pe lungimea de unda a lumii spiritelor si solicitandu-le ajutorul. Alte persoane sustin ca duhurile sunt pur si simplu printre noi.

Indiferent de caz, primul pas in vindecarea cu ajutorul unui spirit mentor va fi stabilirea contactului intre vindecator si fiinta spirituala cu care va colabora. Uneori spiritul se prezinta vindecatorului pentru a inlesni contactul. Cand vindecatorul tine mainile deasupra pacientului, el roaga spiritul sau mentor sa se concentreze asupra mainilor sale si sa actioneze asupra pacientului prin ele.

Vindecatorul se poate pune la dispozitia spiritului lasandu-si mainile conduse de acesta. Aceasta supunere incepe cu o imagine vaga a directiei in care trebuie sa actioneze vindecatorul si creste pana la un magnetism puternic, care conduce pur si simplu mainile vindecatorului de-a lungul si de-a latul aurei pacientului sau le opreste intr-un punct, deasupra unei anumite zone din organismul acestuia.

Unii vindecatori prefera sa-si aleaga singuri locul de actiune, apoi sa se lase in voia mentorului. Cand vindecatorul simte ca si-a incheiat munca sau spiritul ii spune aceasta, el roaga duhul sa se indeparteze.

Aceste entitati comunica de obicei cu vindecatorii prin unul dintre cele doua procedee posibile. Primul procedeu este cel mai simplu si este cunoscut sub denumirea de ,,intuitie" a vindecatorului. Al doilea procedeu se numeste ,,claraudibilitate" (vindecatorul aude vocile fiintelor fara trup sau discuta cu ele).

,,Claraudibilitatea" nu este asemanatoare auzului obisnuit; este mai curand un auz interior, asa cum ne auzim glasul interior. Multi oameni care aud voci si cred ca au innebunit au in reaiitate de a face cu fenomenul de claraudibilitate, fara insa a fi constienti de aceasta.

Fenomenul claraudibilitatii psihice nu este usor de descris si nu toate mediumurile au aceasta capacitate, sau stiu sa o foloseasca. Aceasta capacitate poate fi dezvoltata prin practica. Pentru unii este mult prea neobisnuit, chiar ii sperie. Unor persoane, duhurile le pot da sugestii psihice si rnentale in timpul procesului de vindecare.

Nici un practician nu trebuie sa intre in panica atunci cand duhul actioneaza prin el sau intra nemijlocit in trupul unui vindecator sau clarvazator.

Nu trebuie sa incercam sa folosim in activitatea de vindecare ajutorul duhurilor mentor pana nu ne asiguram sprijinul unui vindecator spiritualist experimentat. Ati putea invata foarte multe din contactul cu prietenii cu sau fara trup, totusi scopul intregii dumneavoastra activitati psihice nu este decat constientizarea a ceea ce sunteti in reaiitate creatorul absolut al propriului EU, care isi dezvolta forta si libertatea alegerii.

Entitatile spirituale nu au totdeauna solutia problemei pe care o formulam. Existenta extracorporala este doar o forma diferita de existenta fizica. Nu toate spiritele sunt sfinti. Multi spiritisti gresesc crezand ca un duh trebuie sa stie totul mai bine decat ei. Fiintele fara trup pot sa uite cum trebuie sa actioneze in plan fizic.

Daca sunteti posedat de un duh, sau in casa dumneavoastra bantuie fantome, aceasta constitute rezultatul nemijlocit al faptului ca nu stiti sa spuneti ,,NU". A spune ,,NU" este o deprindere folositoare care trebuie
dezvoltata in planul activitatii psihice. Daca vreti ca duhurile sa plece din casa dumneavoastra, ar trebui sa le solicitati aceasta, desi nu cred ca sunt multi oameni care ar avea curajul sa procedeze astfel pentru a se elibera de prezenta unei fiinte fara trup.

2.8. CHIRURGIA PSIHICA SAU PSI

Chirurgia psihica este exact ceea ce reprezinta denumirea ei: o chirurgie fara instrumente chirurgicale, aparatura, spitale si preparate anestezice. Chirurgul isi aseaza mainile goale pe trupul pacientului, isi introduce degetele in interiorul corpului, executa miscari necesare si scoate ,,ceva" din interior - tesuturi afectate sau corpuri straine, Operatia poate dura 2-3 minute si doar rareori are o durata de jumatate de ora. Cand operatia se terrnina, chirurgul face cateva pase si rana se inchide in totalitate, fara sa ramana semne sau cicatrice. De obicei aceste operatii nu sunt insote de nici un fel de dureri.

Desi aparent nu prezinta incredere, aceasta metoda a fost de ajutor multor bolnavi. Foarte populara este chirurgia PSI in insulele Filipine.

Cel mai cunoscut chirurg PSI este Tony Agpaoa, care a practicat in Filipine chirurgia PSI. Reputatia sa deosebita a determinat numerosi europeni si americani sa intreprinda calatorii costisitoare pana in Filipine, pentru a-l vedea in lucru. Operatiile lui sunt insotite de sangerari, dar la el sangele se coaguleaza in cateva secunde, in timp ce operatiile obisnuite au ca timp de oprire a hemoragiei 8-10 minute.

Multi chirurgi PSI sustin ca nu este nevoie sa deschida pacientul si operatiile lor nu sunt insotite de sangerare. Dar ei procedeaza la deschiderea pacientului si determine mici pierderi de sange pentru ca pacientii sa aiba mai multa incredere in operatic. Dupa cum spunea Rosita Rodriguez, un discipol al chirurgului Tony Agpaoa: ,,Trebuie sii intelegeti ca atunci cand omul cheltuieste intre 500 si 2 000 de dolari si strabate 11 000 de mile, el are nevoie sa vada o mica pata de sange, ca sa creada ca este vindecat si ca Tony l-a operat. Intr-adevar, la inceput toate acestea erau destinate oamenilor ignoranti, dar americanii si-au format convingerea ca asa trebuie sa se petreaca lucrurile. Toti vor sa vada sange."

Cand degetele chirurgului patrund in corp, ele atrag ca un magnet tesuturile bolnave. Unii chirurgi nici nu trebuie sa" patrunda in corpul bolnavului, sau nu trebuie sa o faca in apropierea imediata a zonelor afectate - magnetismul lor extrage totul din orice parte a corpului.

Nimeni nu stie cu exactitate ce anume face chirurgul cu degetele pentru a patrunde in corpul pacientului. Probabil ca energia modifica forma materiei sau lucrurile se petrec asa cum relateaza yoghinii indieni, care isi infig in trup ace si cutite fara sa simta nici o durere. Ei spun ca aceste obiecte tree printre celule fara sa le atinga. Personal, mi-au reusit operatii de apendicita, fibrom uterin, chisturi, operatii de malformatie renala, fara sa las vreo urma de sange. Totul se petrecea la nivel mental si sugestiv.

Multe cazuri au fost vindecate introducand pacientul in stare de transa sau hipnoza.

CAPITOLUL III

AUTOVINDECAREA

Cand aveti o durere de cap si aceasta trece, v-ati tAiat la un deget si rana s-a vindecat, daca seara ati racit iar dimineata va simtiti mai bine, v-ati vindecat singur.

Autovindecarea este un proces natural. Este o sarcina a organismului intr-o masura atat de mare, incat, in cazul bolilor neinsemnate si nu numai, ne punem sperantele de vindecare in sistemul nervos periferic, aceasta parte nesupusa voin|ei noastre care cornanda respiratia, digestia, bataile inimii si remnoirea, la fiecare sapte ani, a tuturor celulelor din corp.

Diferenta intre vindecarea prin intennediul sistemului nervos periferic si autovindecare consta in capacitatile care raman latente sau trec neobservate si pe care le puteti folosi constient, le puteti dirija.

3.1 TREZIREA

In scolile mistice, primul pas catre constientizarea fortelor individuale il constituie procesul ,,trezirii". Toate aceste scoli se sprijina pe teoria ca, in cea mai mare parte, ne aflam cu totii intr-o stare mai mult sau mai putin inconstienta a mintii. Marele mistic D. Gurdiaev denumeste aceasta stare adormire". intr-adevar, cand ,,incepem sa ne trezim", senzatia este ca pur si simplu am motait toata viata. Biblia descrie acest proces de trezire ca o ,,cadere a panzei de pe ochi", pentru ca dintr-o data" incepem sa vedem si sa intelegem lucrurile intr-un plan inaccesibil anterior.

Primul pas pe drumul trezirii si dezvoltarii capacitafilor PSI il reprezinta introspectia, observarea a ceea ce suntern, ceea ce facem fn raport cu noi si ceilalti. Observam ce ne face ferieiti si ce nu, ce ne supara, ne plictiseste si ne agita si, in primul rand, observam ce ne arunca in aceasta ,,adormire", ce se petrece fn viata noastra si ne impiedica" sa traim in prezent, sa fim ,,acum, aici".

Majoritatea oamenilor constata" ca" se conecteaza" la realitate pe o durata de cateva seeunde si se ,,deconecteaza" timp de cateva ore. Apoi isi urmaresc comportamentul si se conecteaza din nou pentru cateva secunde, pentru a se deconecta iar pentru alte cateva ore. Oamenii observa accidental (daca vor continua acest exercitiu), uneori dupa cateva zile, dar de obicei dupa cateva saptamani, ca incep sa se conecteze perioade ceva mai lungi de timp si se deconecteaza pentru perioade scurte. Uspenski. unul dintre cei mai talentati discipoli ai lui Gurdiaev, a denumit acest proces ,,memorarea EU-lui".

Procesul de autoobservare activeaza zonele latente ale creierului, pe care le cunoastem drept ,,subconstient". Cand aceasta parte a mintii noastre se trezeste, ea elibereaza o forta imensa, acumulata dar neutilizata de individ. Aceasta este forta zonei PSI si eliberarea ei da un nou sens vietii. Este ince-putul autocunoasterii, pe care toti marii intelepti au considerat-o drept primul pas catre eliberarea de catusele vietii.

In prezentul capitol vom analiza diverse metode aplicate in autovindecare cu rezultate asupra tuturor bolilor, de la o durere de cap la cancer.

Va puteti observa oriunde si oricand. Este un proces continuu, care, atat timp cat il veti practica, va deschide toate usile. Nu va trebui sa" atingem un anumit nivel al constiintei pentru a capata anumite cunostinte mtr-o alta forma. Cand va autoobservati, totul in viata dumneavoastra' devine o parte a proeesului propriu de evolutie.

3.2 DUREREA SI BOALA

Durerea si boala intervin prin perturbatiile de echilibru al energiei vitale. Aceste dezechilibre pot avea loc ca urmare a unor suparari, mici iritari sau in urma unui conflict mai vechi care nu a fost niciodata uitat si nici solutionat in intregime.

Ele se pot instala si ca unnare a unor trairi foarte recente. Daca v-ati petrecut un timp cu o persoana pe care o considerati o cunostinta banala si intampiatoare, sa nu va rnirati daca veti simti dureri in zona cervicala. In cazul unei iubiri puteti suferi de dureri cardiace.

Zona afectata a corpului mcepe sa semnaleze starea in care se afla. O boala a organelor genitale determina refuzul relatiilor sexuale. Laringita sau faringita se manifesta prin refuzul de a comunica, o boala a ochilor duce la refuzul de a vedea ce se petrece m jurul nostru. Durerile de umeri si de spate ne arata ca persoana respectiva poarta pe umeri greutatile vietii.

Pana cand boala devine sesizabila la nivelul corpului fizic, ea se manifesta la nivelul psihic sau astral. De aceea, o persoana care practica citirea psihica poate pune un diagnostic cu mult timp inainte de instalarea bolii sau, cel putin, poate afla ca in curand se va declansa o boala.

Aceasta capacitate poate fi folosita atat in ceea ce priveste propria persoana, cat si pentru ceilalti.

Boala este un proces prin care corpul ne informeaza despre aparitia unui dezechilibru care s-a instalat sau urmeaza sa se instaleze. Cand se observa in campul aurei ca se apropie boala, ne putem intreba ce anume s-a dezechili-brat in afara psihicului si ce se poate face pentru restabilirea dezechilibrului.

Procesul de imbolnavire reprezinta o parte din starea de sanatate, de la care uneori trebuie sa ne abatem probabil si sa ne Imbolnavim. Dar un dram de prudenta face cat un car de leacuri. Daca putem capata mformatii psihice despre noi insine, vom putea evita de cele mai multe ori aparitia im-bolnavirilor, sau le vom putea atenua, intrebandu-ne organismul ce anume este necesar pentru refacerea echilibrului sau psihic si indeplinindu-i cererile.

Vom analiza diferite directii de actiune. Tot ceea ce am studiat despre vindecarea celorlalti poate fi aplicat pentru vindecarea propriei persoane.

Procedeul de autovindecare mentala prezentat mai jos este asemanator celui din capitolul al II -lea.

- **1. Asezati-va pe un scaun cu spatarul drept, cu talpile lipite pe podea**. Picioareie nu se incruciseaza. Mainile se aseaza pe genunchi, De regula cu palmele in sus. Nu mestecati guma, nu fumati, nu ascultati radioul. Vom denumi aceasta etapa ,,sederea jn postura" PSI" sau ,,intrarea in transa".

- **2. Inchideti ochii si relaxati-va**, purificati-va mintea pe cat posibil si orientati-va intreaga atentie catre propria persoana.

- **3. Realizati impamantarea.**

- **4. Imaginati-va aura,** inceptind de la cap. Nu are impor-tanta daca putem sau nu sa o vedem. Vom studia citirea aurei in capitolul urmator. Urmariti intreaga aura, pomind de la cap, de-a lungul gatului, umerilor, bratelor, trunchiului, picioarelor, pana la talpi inclusiv. Incercati sa simtiti aura la nivel mental. Daca vedem, realizain o imagine vizuala sau percepem una sau mai multe zone reci (de pilda, un aisberg, o imagine foarte rafinata a ceea ce reprezinta fiinta noastra), sau daca intr-o anumita zona nu percepem nimic, aceasta inseamna ca energia este blocata tocmai in aceasta zona a aurei. Creati in minte o lumina portocalie neutra si orientati-o catre aceste zone.

Daca unele portiuni ale aurei ne par fierbinti, groase sau dense, aici s-a acumulat prea multa energie ca urmare a blocarii zonelor reci. In acest caz ne imaginam ca imprastiem excesul de energie catre zonele reci.

- ***5.*** **Dupa ce incheiem etapa anterioara si energia incepe sa circule prin intreaga aura,** creem mental imaginea unei energii, pure si limpezi, de culoare aurie, luminoasa si neutra, care scalda in intregime corpul propriu.

- *6.* Va imaginati acum mainile care ne netezesc aura din crestet pana m talpi.

- 7. Deschideti ochii, impreunati-va palmele si ramaneti linistiti timp de 1 minut. Apoi aplecati-va brusc fnainte si ramaneti timp de un minut cu capul lasat in jos. In final, ridicati-va si intindeti-va bine. Daca simtiti ca ceva nu este in regula, plimbati-va timp de cateva minute, inainte de a aparea in public. Vom denumi aceasta etapa "esirea din transa".

3.3 DIRIJAREA ENERGIEI

Folosirea echilibrului intre energia terestra si cea cosmica, pentru mentinerea unui psihic stabil, este cunoscuta sub denumirea de ,,dirijarea energiei". Este procedeul ideal care ne ajuta sa ne incarcam bateriile, sa acumulam energie si sa restabilim echilibrul energetic dereglat de problemele vietii cotidiene, sau sa realizam o curatare completa a sistemului energetic propriu.

Desi nu propunem cu precadere o anumita practica de dirijare permanenta a energiei, trebuie sa subliniem ca acesta este un minunat mijloc pentru a incepe in mod adecvat ziua sau pentru a ne revigora la terminarea programului de lucru. De asemenea dirijarea energiei este foarte utila inainte de inceperea unui proces de vindecare de durata si la incheierea acestuia, in restabilirea echilibrului psihic.

3.3.1. Dirijarea energiei terestre

- 1. Efectuam etapele 1-3 din capitolul al II-lea.
- 2. Ne impamantam, apoi ne focalizam atentia asupra chakrelor de pe talpile picioarelor (amplasate in scobitura talpii). Ne imaginam energia Pamantului, de culoare cafeniu-deschis, care trece prin chakrele din talpile noastre si circuit prin picioare, ajungand apoi la prima chakra -Muladhara. Putem simti aceasta energie (astfel se intampla cu foarte multi oameni).
- 3. Ne imaginam cum strabate energia teresra intregul corp, trecand din prima chakra in sus pana in Sahashara. Trimitem o cantitate din aceasta" energie si catre chakrele palmelor. Ne imaginam cum aceasta energie se scurge in propria aura.
- 4. Cand energia atinge cea de-a 7-a cnakra" din crestetui capului o dirijam inapoi, in jos, prin corpul nostru. Cand energia ajunge din nou in prima chakra, o vom dirija drept jos. prin tija noastra de impamantare care ajunge in centru) Pamantului, unde aceasta energie va fi neutralizata, luand cu sine toate stresurile psihice.
- 5. Iesim din transa.

3.3.2 Dirijarea energiei terestre si cosmice

Dupa ce am invatat sa dirijam cu usurinta energia terestra si ne-am insusit bine toate etapele, adaugam la energia terestra o cantitate mica de energie cosmica.

- **1**. Efectuam etapele 1-3 din subcapitolul precedent: ,,dirijarea energiei terestre".
- **2**. In timp ce energia Pamantului circula prin corpul nostru. ne focalizam atentia asupra chakrei din crestetui capului. Ne imaginam energia aurie a Cosmosului, care patrunde prin Sahashara si coboara nernijlocit in a treia chakra, aflata m plexul solar
- **3**. Ne imaginam energia terestra si cea cosmica intalnindu-se in cea de a treia chakra si intrepatrunzandu-se lent, pana la omogenizare.
- **4.** Vizualizati cum noua energie creata circula prin tot corpul timp de 1-2 minute, apoi impamantati-va orientand fasciculul de energie spre centrul Pamantului.
- **5.** Iesiti din transa. In continuare, cand vom vorbi despre dirijarea energiei, vom avea in vedere dirijarea energiilor terestra si cosmica asa cum am prezentat aici.

3.3.3. DESCHIDEREA SI INCHIDEREA CHAKRELOR

Cand vorbesc despre deschiderea si inchiderea chakrelor proprii, oamenii incearca sa vizualizeze toate aceste operatiuni si considera ca nu vor reusi niciodata sa le efectueze. Sa ne relaxam. Am mai facut-o si pana acum. In exercitiul anterior, cand am facut sa circule energia terestra prin chakrele talpilor, le-am deschis. La urma urmei, nu putem crede ca energia ar circula prin porti psihice inchise. In acelasi fel, cand facem sa patrunda energia cosmica prin chakra din crestetui capului, deschidem in acest fel cea de a saptea chakra. Deschiderea si inchiderea chakrelor este in intregime o problema de vointa. Realizam aceste operatiuni foarte simplu folosind o imagine mentala.

De obicei, realizam comanda chakrelor m mod automat, printr-un dispozitiv astral care regleaza fluxul de energie psihica, la fel cum sistemul nervos periferic regleaza cantitatea de aer care patrunde in plamani sau cantitatea de sange care circula prin artere si vene. Uneori insa capatam posibilitatea sa dirijam energia care patrunde in organismul nostru, sa deschidem si sa inchidem anumite chakre.

Cand am inceput sa vorbim despre chakre am mentionat o situatie delicata in care ne putem afla atunci cand cea de-a doua charka este larg deschisa. Daca un prieten care are o multime de probleme ne invita la o cafea si vrem sa-1 ajutam sa depaseasca starea de depresie, trebuie sa ne inchidem mai intai cea de a doua chakra, macar partial, si vom evita astfel preluarea stresului psihic de la cel in cauza.

Dorim ca energia noastri sa ne fie de folos, sa nu fie in opozitie cu EU-ul nostru. Dorim ca centrii nostri energetici sa functioneze in conformitate cu situatia data. Daca o perioada indelungata reusim cu greu sa ne descurcam, pierzandu-ne locul de munca, venitul, umbland flamanzi, iar apoi, intr-o buna zi, primim o suma mare de bani, seful ne trimite un buchet de flori etc., nu mai este nevoie sa luptam pentru supravietuire. Dar prima chakra" poate sa" nu stie de aceasta intorsatura a sortii si va continua sa functioneze, cu toate puterile, in directia supravietuirii, inca un numar de saptamani sau luni, ramanand deschisa.

Daca vom reusi sa consolidam situatia, prima chakra se va inchide treptat, de la sine. Aceasta poate crea insa o stare de neliniste si tensiune, caci vom continua sa actionam pentru supravietuire. Este mult mai simplu sa inchidem chakra, atunci cand ni se pare ca a

sosit momentul. O vom deschide mai tarziu, cand va fi nevoie. Acelasi lucru este valabil in raport cu fiecare chakra.

lata un exercitiu care ne invata sa deschidem si sa in-chidem chakrele. Acesta aminteste intr-o oarecare masura de decolarea unui avion. Cand invatam sa ne comandam centrii energetici, putem deschide si inchide chakrele in orice moment.

1. Ne vom aseza in pozitia Psi, ne purificam mintea si ne impamantam.
2. Ne focalizam intreaga atentie asupra primei chakre. Chakrele au de obicei aspectul unor mici discuri de marimea unei monede, usor colorate. Daca cineva si le imagineaza altfel, nu are nici o importanta, important este sa ni le reprezentam.
3. Ne imaginam prima chakra deschizandu-se ca petalele unei flori.
4. Cand prima chakra s-a deschis astfel incat simtim o stare de contort, ne imaginam ca aceasta se inchide din nou lent.
5. Acum ne imaginam din nou cum se deschide chakra.
6. Ne imaginam din nou cum se inchide chakra.
7. Repetam etapele 3-6, pana cand avem senzatia clara" a pozitiei deschis sau inchis in care se afla prima chakra,
8. Repetam toate aceste exercitii pentru fiecare dintre cele sapte chakre principale, apoi pentru chakrele mainilor si in sfarsit pentru chakrele din talpile picioarelor. Durata acestui exercitiu variaza in functie de capacitatile si puterea de concentrare a practicantului. Veti reusi sa inchideti si sa deschideti chakrele instantaneu.
9. Dupa efectuarea exercitiilor, aruncam o ultima privire asupra fiecarei chakre si stabilim in ce masura dorim sa fie deschise: in totalitate, pe jumatate, pe sfert etc.,dar nici una din chakre nu trebuie inchisa complet. Deschidem chakrele in masura in care ne-am propus.
10. Iesim din transa.

3.3.4 STAGNAREA

Acest exercitiu are drept scop sa ne anunte ca suntem focalizati in intregime asupra controlului propriei energii. Pe langa faptul ca ajuta la perfectionarea capacitatilor noastre psihice, acest exercitiu este foarte util in citire, in cazul vindecarii pe care o exercitam extra corporal si pentru stabilirea diagnosticului.

1. Ne asezam in pozitia psihica, ne purificam mintea si
ne impamantam.
2. Dupa impamantare, deschidem ochii pentru o clipa si privim in cele patru colturi ale camerei, in punctele in care peretii se imbina cu plafonul.
3. Inchidem ochii si ne imaginam ca ne aflam in acesl colt, de unde privim in jos catre corpul nostru. Ne imaginam ca putem vedea aura care ne inconjoara trupul. Cum arata aceasta? Daca nu o putem vedea, cum ar arata ea daca am vedea-o?
4. Ne imaginam ca revenim in propriul corp, ne aflam in centrul capului. Cum ne simtim acolo? Ne simtim altfel decat in coltul camerei? Daca da, cum anume?
5. Ne schimbam astfel de cateva ori pozitia, aflandu-ne cand in propriul corp, cand in coltul camerei. De fiecare data va observati aura care inconjoara corpul, sau va imaginati ca o vedeti.
6. lesim din trartsa.

Nu se efectueaza" acest exercitiu mai mult de 15 minute.

3.4 **MEDITATIA SI VINDECAREA CU AJUTORUL CULORILOR**

In capitolele precedente am aratat cum se foloseste energia colorata vindecatoare. Pana acum am folosit energia Pamantului de culoare cafeniu deschis, energia cosmica de culoare aurie si energia curativa de culoare portocalie. Este bine cunoscut faptul ca starea psihica este influentata de culori; In supermagazine cumparatorii cauta mai ales produsele in culori vii, cu ambalaje frumoase; saloanele de moda veche in culori inchise de cele mai multe ori in tonuri cafenii, produc o senzatie de confort si apropiere de Pamant, de natura; o camera m culori linistite, in nuante albastru deschis (sau in nuante de verde) are efect calmant, pe cand culorile stridente - rosu, portocaliu - au un efect contrar. Daca, seara, alegem pentru a doua zi o rochie negru cu alb, iar dis-de-dimineata una de culoare roz, inseamna ca ne alegem imbracaminlea in functie de dispozitia noastra.

Pentru a determina ce efect au diverse culori asupra noastra, vom trece la meditatia urmatoare asupra culorii.

Mai intai ne impamantam. Intram in transa, folosind energia terestra, cea cosmica si energia colorata. Folosim culorile dupa lista de mai jos, imaginandu-ne mai intai pe ecranul nostru mental ca aceasta culoare patrunde prin talpile si picioarele noastre, prin crestet, si circula astfel prin tot corpul. Consumam pentru fiecare culoare intre 30 de secunde si 1 minut, apoi o decoloram si trecem la culoarea urmatoare. Recomandam urmatoarea ordine:

- ⇨ **NEGRU** - este culoarea cu care incepem, apoi trecem la
- ⇨ **CENUSIU** - constatam diferenta. Apoi trecem la
- ⇨ **CAFENIU** - incepem in cafeniu-deschis, apoi il intunecam si urmeaza
- ⇨ **ROSU** - din nou incepem cu rosu-aprins si observam cum se inchide culoarea pana la purpuriu inchis. Urmatoarea culoare este
- ⇨ **PORTOCALIU** - culoare pe care o cunoastem. in acest exercitiu portocaliul ne apare diferit fata de cele anterioare?
- ⇨ **GALBEN** - urmat de
- ⇨ **VERDE DESCHIS** - intensificam culoarea pana la verde intens si verde inchis, apoi
- ⇨ **ALBASTRU AZURIU** - intensificam culoarea treptat pana la albastru inchis si trecem la
- ⇨ **ROZ** - urmat de
- ⇨ **MOV** - intensificam nuanta pana la
- ⇨ **INDIGO** - urmeaza culoarea
- ⇨ **AURIU** - dupa auriu trecem la
- ⇨ **ARGINTIU** - si in final
- ⇨ **ALB**

Iesim din transa.

In timpul acestei meditatii vom urmari care este culoarea care ne da senzatia de confort maxim. Cand ne asezam pentru un exercitiu de dirijare a energiei sau de autovindecare, chiar de la inceput trebuie sa destinam o clipa pentru a circula prin corp culoarea care ne place. Nu trebuie sa reluam in intregime tot acest exercitiu pentru a ajunge la culoarea

preferata, trebuie doar sa ne imaginam ca aceasta apare spontan si trece prin corpul nostru din talpi pana in crestet.

Foarte eficienta este folosirea culorilor pentru vindecarea altor persoane. Ne imaginam o culoare oarecare (cum am procedat in cazul culorii portocalii), care trece prin mainile noastre in trupul pacientului. Intuitia si practica ne vor ajuta cel mai bine sa determinam ce culoare trebuie sa alegem, daca nu folosim culoarea portocalie – culoarea vindecarii. Portocaliul nu esre o culoare prea puternica si are o actiune excitanta, pe cand albastrul deschis sa-i calmeaze pe cei excesiv de nervosi.

Daca pacientul este bine impamantat, nu ii putem dauna prin transmiterea unei cantitati mari de energie. El va lua atat cat poate folosi, restul se va scurge prin tija de impamantare. Va fi mult mai simplu daca suntem suficient de sensibili pentru a determina exact cantitatea de energie necesara. Chiar daca pacientul nu simte efectul actiunilor noastre, trebuie sa tinem bine minte ca aceasta nu este o joaca. Energia pe care o orientam asupra pacientului actioneaza asupra corpurilor sale, astral si fizic.

Unui om care n-a mancat nimic limp de o saptamana nu-i vom da hrana obisnuita; vom fi suficient de intelepti sa-i oferim la inceput ceva usor, un suc sau o supa", pregatindu-1 astfel pentru un alt tip de hrana. Nu trebuie sa le provocam pacientilor ,,o indigestie astrala". Vom incepe cu culorile mai calme, cu nuantele mai pastelate, pregatind trecerea la culorile mai tari si la o tehnica mai ferma.

3.4.1 READUCEREA CORPULUI DIN STARILE PSI

Ati observat ca, dupa efectuarea exercitiilor, sunteti rugati sa va asezati cu mainile impreunate si sa ramaneti linistiti timp de un minut, apoi sa va aplecati inainte si sa lasati capul in jos, intre genunchi, pentru inca un minut. Poate urma o scurta plimbare prin camera.

Mainile impreunate cu degetele impletite au rolul de a inchide circuitul psihic al corpuJui, evitand astfel scurgerea de energie. Prin aplecarea capului mai jos de genunchi permitem evacuarea din corp a energiei in exces. Plimbarea prin camera este unul dintre procedeele care readuc corpul nostru in realitate dupa efectuarea unei activitati psihice.

Desigur, nu vom crede niciodata ca am devenit mai putin reali in cursul acestei activitati, in comparatie cu starea obisnuita. Numai ca activitatea psihica ne face sa ne concentram toata atentia mai mult asupra corpului astral decat a celui fizic. Daca imediat dupa aceea intarim legatura noastra cu corpul fizic, ne va fi mult mai usor sa operam in plan fizic. Trecerea prin corp a energiei psihice invioreaza in mod cert intreaga noastra activitate. Efectuand exercitiile prezentate aici, vom avea o noua perceptie asupra lumii si o noua atitudine fata de noi insine si fata de cei din jur. Reusind sa ne cunoastem organismul, vom vedea ca unele dintre reactiile si senzatiile acestuia au la baza consideratiile altor persoane despre ceea ce este mai bine pentru noi, nu propriile noastre consideratii. Vom dori, astfel, sa traim conform vointei proprii, nu dupa voia altora.

Toti acesti factori determina schimbari in corp si prima lui reactie ca raspuns la ele este sa spuna **„NU".** Cauza o constituie faptul ca, bune sau rele, obiceiurile si deprinderile corpului sunt cunoscute. Daca se instaleaza impresia ca tot ce este cunoscut va fi afungat, eliminat, corpul este cuprins de deprimare. Se poate chiar imbolnavi. De cele mai multe ori insa" senzatiile corpului sunt de apatie, neliniste, plictiseala sau teama, resimtite in perioada in care efectuam activitati psihice. In acest fel corpul va transmite mesajul: ,,Eu nu vreau sa ma schimb!"

In astfel de cazuri sunteti o persoana care reactioneaza cu teama si furie cand descopera o iubire nemasurata. Exista oameni care reactioneaza astfel, in loc sa raspunda cu caldura unei iubiri. De fiecare data cand o persoana s-a indragostit de dumneavoastra ati procedat la fel, ati simtit frica, tristetea. Se instaleaza astfel obisnuinta. Corpul s-a obisnuit sa reactioneze astfel: ,,Este ceea ce fac mereu. Acestea imi sunt regulile Nu pot renunta la ele!" Corpul trebuie sa invete treptat noile obiceiuri.

Dupa cum am mai spus, introspectia propriei persoane constituie prima etapa in evolutia psihica. Daca vom constata ceva ce trebuie schimbat, putem sa efectuam aceasta schimbare.

Schimbarile le vom face insa treptat, cu blandete, caci corpul nostru se va simti anormal sau lipsit de iubire. In nici un caz nu ne vom reprosa ceea ce am fost, suntem sau vom fi. In schimb ne vom convinge ca orice decizie de schimbare este un cadou pe care ni-l facem, si oricum am fi, esenta noastra lucreaza pentru noi. Daca avem anumite trasaturi care ne pot fi de ajutor, este un motiv suficient de serios pentru a le dezvolta, dar numai din aceasta" cauza si nu pentru ca acum suntem ,,putin mai buni". Exista numeroase procedee pentru a transforma corpul din nou intr-o realitate, trasatura lor comuna fiind faptul ca se realizeaza concentrarea atentiei asupra intregului corp. Scopul acestui exercitiu este focalizarea capacitatii de concentrare, deci il vom executa cu acuratete maxima. Vom observa cu atentie ceea ce facem si, daca ne iesim din fire, vom retine pe cat posibil momentul exact si ce anume gandim atunci.

Exercitiile sunt simple si amuzante. Curaj! Dar aici se ascunde o capcana. Pentru ca exercitiile sunt simple si atat de amuzante, este foarte usor sa fie efectuate automat, fara sa le dam nici o atentie.

Fiecare exercitiu are o singura etapa. Lista de mai jos cuprinde o serie de exercitii diferite si nu etapele unui singur exercitiu.

1. Mancati ceva.

2. Faceti sex in orice forma sau dansati ritmic, la alegere.

3. Mergeti pe jos. Este deosebit de util pentru corpul real, deoarece orienteaza atentia asupra chakrelor de pe talpile picioarelor, legate nemijlocit de Pamant.

4. Faceti o baie sau un dus. Dusul cu apa rece face minuni in cunoasterea propriului corp.

Corpul poate avea procedeul lui propriu care il ajuta la mentinerea realitatii. in acesf caz vom efectua acest procedeu.

In aceasta carte nu este intamplatoare referirea la propriul spatiu, la spatiul celorlalti oameni, la ramanerea in spatiul propriu. Spatiul nostru este propriul nostru corp fizic si astral, in care nu se poate simti comod nimeni altcineva. Din nefericire, unii lncalca acest spatiu al nostru, fie pentru ca vor sa ne atraga atentia asupra lor, fie pentru ca vor sa intre in contact cu noi intr-o forma sau alta (telepatie, teleghidare).

Folosind un termen psihic, denumim aceste pretentii ale altor oameni de a ne atrage atentia prin termenul ,,legaturi". Clarvazatorii pot vedea fluxurile de energie care ies din chakre si realizeaza legatura intre noi si o alta persoana. Nu este obligatoriu sa vedem aceste legaturi. Putem sa ne dam seama si sa le simtim ca ele exista.

Acestea leaga in permanenta chakrele diferitelor persoane; nu exista oameni care sa fie complet liberi de ele. In exercitiul urmator vom invata cum sa ne amplasam si sa ne retragem legaturile, care nu trebuie sa ne invaluie permanent, in mod inevitabil. Daca suntem prinsi de o multime de legaturi, vom fi nevoiti sa actionam mai mult cu energia

altor persoane decat cu a noastra proprie. Ar fi insa o greseala sa ne plangem ca suntem legati de cineva, ca niste prizonieri, sau sa credem ca cel care ne-a legal ne face vreun rau. In realitate, nu putem receptiona astfel de legaturi de la o alta persoana, daca nu o dorim.

Nimeni nu va poate agresa in nici un fel din punct de vedere psihic, daca dumneavoastra nu doriti acest lucru.

Legaturile au insemnatate diferita, depinde ce informatie s-a transmis prin ele, si produc in chakre efecte diferite.

Prima chakra, central supmvietuirii. O legatura plasata in acest centru inseamna: ,,Vreau sa ma ajuti sa supravietuiesc." Poate ascunde pericole in cazul in care cei doi oameni nu au ajuns la un acord clar privind linia de urmat, de exemplu, un copil plaseaza o astfel de legatura in centrul de supravietuire al parintilor sau adultilor din jurul sau. Daca avem un prieten bolnav sau ranit, pe care il ingrijim, intre noi exista o intelegere privind faptul ca", pentru o anumita cerioada de timp, vrem sa il ajutam sa supravietuiasca si se va crea o legatura puternica" pe perioada convalescentei.

Legatura pornita de la prieten este plasata in prima noastra chakra si ne transmite informatia ,,am nevoie de tine". Uneori, putem avea dorinta sa indepartam aceasta legatura si sa revizuim natura relatiilor cu persoana respectiva.

Atentie! Nimeni nu poate sa plaseze o legatura, daca noi nu dorim sa o primim.

A doua chakra, a sexualitatii si a emotiilor. O legatura plasata in a doua chakra inseamna fie: ,,Simt o atractie de interes sexual penlru dumneavoastra", fie: ,,Acordati-mi sprijin emotional, dati atentie emotiilor mele." Putem dori sa inlaturam sau nu aceasta legatura, daca nu ne face placere, sau sa o pastram. Este insa mai bine sa inlaturam o legatura emotionala din aceasta chakra, deoarece poate priva de energie si este insotita adesea de vibratia ,,necesitatii".

Este mult mai bine sa raspundem nevoilor emotionale ale cuiva din chakra inimii, decat din cea de-a doua chakra.

A treia chakra, central energetic. O legatura plasata aici inseamna: ,,Am nevoie de o canlitate de energie de la dumneavoastra, imi este insuficienta energia mea proprie", sau: ,,Prefer sa luerez cu energia dumneavoastra', decat sa-mi asum responsabilitatea energiei proprii,"

Este evident ca o legatura plasata in a treia chakra nu poate decat sa ne absoarba din energie, de aceea trebuie sa o inlaturam. O legatura" puternica m a treia chakra ne poate crea o senzatie de tensiune sau golire In zona abdominala. Ea poate duce la ulcer.

A patra chakra, central iubirii si atasamentului. O legatura in a patra chakra poate insemna: ,,Va iubesc", sau: ,.lmi place de dumneavoastra." Putem sa dorim inlaturarea legaturilor din a patra chakra pentru a ramane singurul om care dispune de propria energie, dar in general aceste legaturi nu sunt atat de apasatoare ca la celelalte chakre. Curatandu-ne chakrele, putem lasa intacte Legaturile existente in aceasta a patra chakra, pentru ca este placut sa te simti legat de prieteni.

A cincea chakra, centrul comunicarii. O legatura plasata aici inseamna: ,,Vreau sa comunic cu dumneavoastra." O Iegatura puternica in a cincea chakra ne poate provoca dureri de gat, poate duce la imbolnavirea glandei.

A sasea chakra, central clarviziunii. O legatura plasata in a sasea chakra inseamna: ,,Cineva este in permanenta in mintea noastra - se gandeste permanent la noi sau vrea sa

afle la ce ne gandim sau ce credem despre el." Aceste legaturi pot provoca dureri de cap. La fel, deochiul duce la scurgerea energiei din acest centru.

A saptea chakra, chakra cunoasterii si a intuitiei. O legatura plasata aici nu este lipsita de pericol, pentru ca inseamna: ,,Vreau sa conduc" sau ,,Vreau sa imi urmati invatatura." Multi mentori care lucreaza in domeniul psihicului, misticismului si constiintei plaseaza temporar o legatura in afara chakrei discipolilor, pentru a spori eficienta invatarii.

Chakrele mainilor, sediul energiei creatoare. Legaturile plasate aici inseamna fie: ,,Fa ca. mine", fie: ,,Fa pentru mine." Deoarece creativitatea este o forma de exprimare a propriei persoane, legatura plasata in maini poate dauna modului nostru de a efectua ceva, de la prepararea hranei si jocul de tenis pana la scrierea unei carti.

Chakrele picioarelor. Talpile se leaga de Pamant. O legatura plasata in chakrele din talpi deregleaza impamantarea noastra, determina o inaltare, o inviorare sau ne poate face ,sa plutim in nori".

Priceperea de a identifica legaturile si de a le inlatura ne va ajuta sa fim mai puri si mai liberi si sa ne dirijam corpul dupa propria dorinta.

Capatand deprinderile de a identifica si inlatura legaturile, vom afla mai multe despre acestea.

Puterm descoperi legaturi de la persoane cu totul surprinzaoare, in cele mai neasteptate puncte. Mai mult, o persoana care a plasat o legaturi intr-una dintre chakrele noastre poate sa ignore natura comunicarii dintre noi.

Cum putem afla daca cineva ne-a plasat o legatura intr-o chakra? Ne privim aura si chakrele. Daca sunt legaturi - si cu siguranta sunt, intr-o masura mai mare sau mai mica - le vom vedea. Ce este de facut daca descoperim astfel de legaturi in chakrele proprii? Le vom inlatura.

3.5 CUM SE INLATURA LEGATURILE ENERGETICE

1. Ne asezam in pozitia psihica, inchidem ochii, ne relaxam si ne impamantam.
2. Facem sa circule energia prin corpul nostril timp de aproximativ un minut.
3. Ne imaginam propria aura si o purificam conform indicatiilor anterioare.
4. Dupa ce ne-am curatat aura si energia circula in mod corespunzator, ne focalizam atentia asupra primei chakre, asa cum am facut in etapa a doua a subcapitolului: ,,Deschiderea si inchiderea chakrelor". Privim (daca putem vedea) sau cream imaginea primei chakre si sesizam legaturile din aceasta. Daca nu reusiti de la inceput, perseverati. Nu va descurajati.

Daca descoperim legaturi in prima chakra, ne imaginam cum mainiie patrund in aura, ajung la chakra s,i smulg legaturile. Legaturile pot fi mai mari sau mai mici, mai subtiri sau mai groase, se pot extrage mai greu sau mai usor. Nu trebuie sa ne speriem. Majoritatea legaturilor se desprind foarte usor, fara sa ramana" nici un fel de orificiu in chakra. Daca unele legaturi nu se lasa indepartate, ne punem intrebarea (pe care o adresam legaturii), cine este autorul, urmarim directia in care se indreapta legatura respectiva, pana cand vedem, realizam imaginea optica sau simtim cine este cel care ne-a implantat aceasta legatura.

Poate fi un om apropiat, un bun prieten sau chiar sotul (sotia), poate fi un sef sau un subordonat, poate fi chiar cersetorul caruia i-am dat de dimineata o moneda. Poate fi

oricine, chiar persoane care au murit cu ani in urma. Trebuie doar sa privim cu multa atentie si sa credem ca omul care ne apare pe ecranul mental este autorul legaturii. in cazul in care ne apar mai multe persoane, ne vom ocupa de distrugerea fiecarei legaturi separat.

Urmarim traseul legaturii pana la autorul acesteia, caruia ii multumim pentru interesul aratat si ii explicam ca nu dorim sa fim ,,legati". Daca aceasta persoana doreste sa pastreze legatura cu noi, ii propunem sa o transfere in planul constient fizic, nu in planul astral. Apoi revenim la prima chakra si extragem legatura respectiva. Ea trebuie sa iasa cu usurinta. Daca, orice am face, legatura nu poate fi inlaturata, este posibil ca in realitate sa nu dorim inlaturarea ei. In acest caz putem lasa legatura, dar sa recunoastem ca este optiunea noastra.

Daca vom inlatura o legatura pe care de fapt nu dorim sa o inlaturam, ea revine. Sistemul de comunicare prin aceasta legatura exists deja. Prezentul exercitiu are drept scop sa ne ofere alternativa de a permite sau nu altor persoane sa ne foloseasca energia sau sa o amestece cu a lor.

5. Cand ne eliberam de toate legaturile din prima chakra, trecem la a doua. Efectuam si aici toate opera|iunile de la punctul 4, apoi, pe rand, repetam aceleasi operatiuni cu toate celelalte chakre, inclusiv chakrele de la maini si de la picioare.

6. Dupa ce am extras legaturile din toate chakrele, cream imaginea mentala a unui suvoi de apa curata si cristalin care ne scalda sistemul energetic, patrunzand prin Sahasrara (chakra din crestet), in jos pana la Muladhara fehakra (putem trimite acest suvoi si prin chakrele de la maini si picioare), apoi trece prin impamantare si se scurge spre centrul Pamantului, unde este neutralizat.

7. Acum cream imaginea vizuala a unei energii neutre, curate si clare, de culoare aurie stralucitoare, care invaluie intregul nostru sistem energetic si intregul corp.

8. Ne imaginam mainile cum netezesc aura de la cap la baza picioarelor.

9. Iesim din transa. Facem ceva care sa ne convinga" de realitatea corpului nostru: ne spalam pe fata, bem o ceasca" de ceai sau cafea, ori ne imbratisam cu un prieten.

Acesta este cel mai dificil exercitiu din cele prezentate pana acum. In restul zilei trebuie sa aveti grija de voi.

3.6 NEUTRALITATEA SI NONREZISTENTA

In jurul nostru actioneaza diverse energii. Cum ne putem mentine echilibrul psihic fara sa fim atrasi de unele persoane si fara sa le atragem, fara sa ne subordonam reprezentarilor proprii sau ale altora privind ceea ce ar fi trebuit sa fim, cum sa ne mentinem chakrele curate, sa ramanem sanatosi si sa ne pastram in echilibru totalitatea pshicului propriu?

Trebuie sa ramanem neutri si sa nu ne impotrivim, sa nu opunem rezistenta fata de nimic. Dupa cum constatati, nu se recomanda sa nu credeti in nimic din ce vi se spune, dupa cum nu se recomanda sa nu avem sentimente, ganduri sau reactii fizice la anumiti stimuli. Dimpotriva, daca procedam astfel, aceasta inseamna rezistenta fata de impulsurile proprii, iar aceasta nu este o pozitie neutral. Am mentionat ca starea de comuniune cu Universul nu inseamna sa vedem lucrurile asa cum vrem sa fie. Mai degraba aceasta fnseamna sa le vedem asa cum sunt in realitate, inseamna curajul de a spune ,,DA" propriilor trairi, oricum ar fi acestea.

Oamenii isi vor fixa in permanenta legaturile in sistemul nostru de chakre iar noi nu ne vom afla mereu in starea de meditatie in care sa percepem patrunderea acestor legaturi.

Daca ne impotrivim acestora sau daca toata ziua discutam despre cineva si ne comparam cu fiecare caine vagabond care traverseaza strada si ne taie calea, vom capata o oarecare duritate psihica si vom inalta ziduri intre noi si ceilalti, intre noi si propriile trairi. Chakrele noastre sunt blocate. Devenim tensionati si, ceea ce este mai rau, Incercam sa credem ca vom deveni altfel de cum suntem. Asadar rezistenta este o parte a conditiei de om. Deci vom incepe prin a nu opune rezistenta faptului ca ne impotrivim.

Cand comuncam cu cineva, ii putem spune cu ce anume suntem de acord si cu ce nu. Dar persoana cu care comunicam este o alta particica a Universului, deci o alta parte din noi, care ne ofera posibilitatea sa constientizam cine suntem, permitandu-ne sa avem propriile trairi.

Daca opunem rezistenta trairilor noastre proprii, rezulta un ciclu incomplet al vietii noastre, care se va repeta mereu, iar si iar, in forme diferite, pana cand ne vom permite o traire completa, iar pana cand nu vom admite aceasta traire completa, vom actiona conform propriei noastre rezistente si imagini create.

Daca nu v-au convins cele prezentate despre karma in primul capitol, trebuie sa recitim aceste paragrafe si sa le analizam dintr-un alt punct de vedere. Dupa cum am mai spus, karma este, pe langa toate celelalte, un rezultat al propriilor reprezentari si al ciclurilor nefinalizate. *Cand ne impotrivim propriilor trairi, acumulam o anumita karma, cu care vom avea de-a face mai tarziu.* Daca ceea ce urmeaza sa facem este rezistenta in fata propriei trairi si acumularea karmei, nu mai faceti acest lucru. Nu opuneti rezistenta. Dar vom urmari ceea ce facem si vom remarca faptul ca noi suntem cei care actionam, procedam astfel, nu actiunea este cea care primeaza in fata noastra. Cu timpul vom constata ca incetam sa mai actionam in acest fel.

Devenim exact obiectul rezistentei noastre - aceasta este o axioma a evolutiei psihice. Cu cat mai mult rezistam si ne opunem la ceva, cu atat acordam mai multa atentie acestui fapt si ne inarmam tot mai puternic impotriva lui.

Pe de alta parte, atunci cand o persoana este furioasa pe noi si ii acceptam furia (1), furia persoanei respective trece aproape instantaneu (2), nu ne vom mai framanta din cauza acestei trairi neplacute.

Aceasta este esenta ideilor despre iubirea fata de aproape, intoarcerea celuilalt obraz etc. Aceasta este legatura dintre Univers si propria chakra" a inimii.

Exista doua" metode cu ajutorul carora incercati sa indepartati rezistenta prin iertare.

Prima metoda este o meditatie pe care am mai exersat-o:

1. Ne asezam in postura psihica, inchidem ochii, ne purificam mintea si ne impamantam.

2. Ne investigam intregul corp fizic incepand cu talpile picioarelor si continuand spre cap. Verificam daca exists vreo parte care resimte dureri, sau intepenit, se bucura sau vrea sa se odihneasca". Sesizam sangele care circula in corpul nostru. Sesizam energia psihica care circula in noi si in jurul nostru. Daca ne doare ceva, n-are decat. Daca exista undeva o dorinta foarte mare si puternica, o lasam sa se manifeste. Nu ne impotrivim, nu opunem nici o rezistenta, sunteni intru totul de acord, Lasam sa doara ceea ce doare, sa-si manifeste bucuria sau tristetea, lasam senzatiile sa dispara, dar nu intreprindem nimic, ci doar observam.

3. Ne investigam emotiile. Ce anume simtim? Nu opunem nici o rezistenta, doar simtim.

4. La ce ne gandim? Si ce credem despre ceea ce gandim? Nu ne oprim din ganduri, doar suntem de acord cu ele. Continuam sa ne gandim la aceasta.

5. Unde ne aflam? Ne aflam in propriul trup? Suntem de azi noapte cu persoana iubita? Coboram in strada sa luam o inghetata? Ramanem aici. Cand ne aflam in coltul camerei continuam sa fim in centrul propriului cap. Revenim.

6. Cand am revenit in centrul propriului cap, iesim din transa.

A doua metoda este un exercitiu care poate fi efectuat oricand si oriunde. Presupunem ca ne-am intalnit cu un prieten, iar acesta are o multime de probleme, cu care ne copleseste; nu-1 iubeste prietena sau mama, tatal sau copilul, cainele nu-1 asculta, masina s-a stricat, contul in banca este epuizat, nu mai are nici un ban, papagalul s-a imbolnavit iar salteaua de cauciuc s-a spart. Este posibil sa sesizam ca la nivelul primelor doua chakre apar anumite senzatii. Avem de gand sa le inchidem? Le deschidem mai larg? Ce se petrece cu a patra chakra? Inima este deschisa? Sau ne este pieptul incatusat? Care este directia legaturilor?

Ne imaginam ca suntem in intregirne din aer si tot ce ne povesteste prietenul trece prin noi. Desigur, ascultam ce ne spune si intervenim cu cate o vorba cand ni se pare oportun. Lasam insa toata incarcatura emotionala sa treaca de noi si sa se neutralizeze in aeru din jur. Acum urmarim atent ce se petrece in chakre. Vom efectua exercitiul ori de cate ori avem ocazia.

3.7. SOCURILE PSIHICE

Nici un orn nu poate ramane permanent neutru si legat de Pamant. Dupa cum am mai spus, cand ne impotrivim, trebuie sa continuam sa o facem. Nu putem ajunge intr-un alt loc, pana cand nu incetam sa ne aflam acolo unde suntem acum. Uneori, cand nu suntem impamantati, intervine cineva si ne aplica un soc psihic. Cea mai simpla explicatie a unui astfel de soc este perceperea furiei care se napusteste asupra noastra. Traversam strada si un sofer trebuie sa opreasca exact cand nu are chef sa o faca. In gandul sau, aparem chip de ticalos si socul este gata. Resimtim o slabiciune ci|udata in timp ce traversam. Am luat de pe raftul magaziului ultima punga de lapte, exact cand s-a apropiat altcineva sa o ia. Persoana vede ca luam laptele si dintr-o data, datorita socuJui, ne cuprinde teama. Socurile psihice pot lua si forme placute. Ne plimbam

pare si pe langa noi trece o persoana foarte atragatoare care-si opreste privirea asupra noastra. Soc. Tot restul zilei ni-l petrecem gandindu-ne cat de placut ar fi fim cu o fiinta atat de fernecatoare.

Caracteristica generala a acestor socuri este faptul ca sunt orientate in interiorul corpului nostru. Ele ne distrag de la momentul respectiv si ne reorienteaza trairea in interiorul propriei minti. Socurile ne fac sa pierdem contactul cu realitatea, sa nu mai stim unde ne aflam. Ele ne transfera in in-constient, ne obliga sa ne cedam intreaga putere in favoarea celui care ni le aplica. Si majoritatea acestor socuri nu sunt deloc distractive.

Nu exista exercitii speciale referitoare la socurile psihice. Cand constatam ca suntem supusi unui soc psihic, putem consuma o cantitate oarecare de energie pentru a efectua actiuni simple de vindecare sau pentru a extrage din chakra legaturile care ne-au fost implantate acolo. Dar cel mai eficient este sa observam socul care ne este aplicat si sa nu-1 intoarcem impotriva celui care ni-l aplica, deoarece astfel nu am face dect sa declansam un razboi al socurilor psihice. Pot fi aplicate aceleasi metode si la atacul psihic din partea altor persoane. Atacul psihic este mult mai periculos, deoarece este mai greu de depistat.

Dar socurile sunt trairi ale realitatii care pot fi controlate. Starile provocate pot duce la imbolnavirea suprarenalelor si a sistemului neurovegetativ. Razboaiele psihice duc la crearea prin imagini mentale a entitatilor creaturilor, pe care cateodata nu le mai poti controla si incep sa" te domine, daca ti-a scazut potentialul energetic. Datorita neatentiei se poate ajunge la cabinetul de psihiatrie pe post de pacient.

CAPITOLUL IV

CITIREA PSIHICA

Putem spune ca fiecare om este un medium si se ocupa de citirea psihicului, adesea chiar fara a-si da seama. De fiecare data cand ne intalnim cu cineva si ne spunem in sine: ,,Arata foarte obosita", sau ,,Dupa cum arata, se poate spune ca a avut o zi grea", sau ,,Ce mult s-a schimbat, se poarta ca un indragostit", realizam o citire a informatiei pe care o poarta fiecare. Ea se inregistreaza sub forma de culoare, sunet, energie, alcatuind starea noastra pe moment.

Cineva poate spune ca nu se intampla nimic deosebit si ca oricine poate ghici astfel de lucruri. Intr-adevar, oricine poate realiza asa ceva, dar este mai mult decat daca am ghici. Au fost obtinute informatii pe care nimeni nu le-a exprimat in cuvinte.

Exemplele de mai sus sunt cazuri de perceptie psihica nedezvoltata. Aceasta perceptie poate fi dezvoltata si finisata pana la nivelul intuitiei zilnice. Citirea psihicului este o deprindere care, ca oricare alta, poate fi consolidate si perfectionata prin practica. In plus, vom tine seama de o recomandare aparent paradoxala.

4.1. VIATA NOASTRA DE MEDIUM

Daca intelegem aceasta exprirnare neobisnuita, ne vom putea interpreta viata ca pe a unui medium. Cand ne nastem, se spune ca tocmai ne-am intrupat. Totul este nou, suntem deschisi pentru lume, toate impresiile noastre sunt relativ pure si nu sunt impovarate de amintiri, trairi si diferite opinii.

Suntem constenti si nutrim interes. Cu alte cuvinte, fiecare dintre noi este un medium.

Dupa cum putem afla intrebandu-i pe copii, multi dintre ei vad aureole de diferite culori care-i inconjoara" pe oameni. In desenele lor, ei reprezinta aceste aureole colorate. Multi copii au in permanenta insotitori fermecati, cu care stau de vorba si se joaca. Mai mult, copiii care sunt foarte buni observatori, dar, in acelasi timp, sunt extrem de lipsiti de tact, exprima cu glas tare fata" de toata lumea ceea ce vedem cu totii, dar consideram ca nu este potrivit sa spunem. Pe masura ce copiii cresc, parintii ii invata sa se ,,adapteze" mediului. Chiar daca a ,,vazut" aureola innegrita sau cu limbi de foc si scantei a unei persoane apropiate, care se schimba brusc in diferite forme deasupra capului expulzand din ea, si zice cu glas tare ca matusa lui este ca o vipera sau ca seamana cu un monstru (realizand de fapt perceperea informatiei din gandului ei), parintii il invata cu tact ca nu este adevarat, ca matusa lui a fost si este o doamna.

Daca stam de vorba cu unele persoane sau le observam, in timpul citirii psihicului vom afla ca" in copilarie multi au fost speriati de adulti care le-au explicat cu insistenta care este realitatea. Pe cand erau copii, ei erau suparati ca toti cei mari resping viziunea lor asupra lumii, dar treptat au inceput sa o respinga si ei, pentru ca adultul detinea suprematia evidenta in cunoasterea practica a lumii inconjuratoare si spunea copiilor ce este real si ce nu. Astfel, majoritatea adolescentilor, la atingerea acestui prag, fie inceteaza sa mai creada in realitatea din copilarie, fie invata sa taca. Pentru multi dintre cei care au incetat, cu timpul, sa creada in propriile perceptii problema devine mai simpla.

Ei nu se mai gandesc la aceasta pana nu se petrece ceva care sa-i socheze. De pilda, unele persoane patrund din nou in lumea psihicului dupa o traire dramatica neasteptata, cum ar fi contactul cu persoana iubita disparuta recent sau prevederea unui eveniment viitor.

Persoanele care prefera sa pastreze pentru ele propriile perceptii fizice pot avea trairi intamplatoare pe toata durata vietii, fara sa povesteasca nimanui nimic, din teama de a parea ridicoli sau de a fi considerati nebuni. Poate ca intr-o discutie cu un prieten, printre alte lucruri marunte, vor mentiona cu calm ,,am simtit ca ma vei suna astazi", dar niciodata nu vor putea povesti despre visele lor ciudate sau vocile pe care le aud. Multi se tern intr-adevar sa nu fie nebuni, de aceea isi ascund cat mai bine nelinistea si indoielile.

Cei care nu-si reprima niciodata trairile deosebite, nu ascund ceea ce aud, pot fi cu adevarat persoane cu preocupari de medium sau spiritisti, sau isi pot folosi observatiile si trairile intr-o alta directie, cu orientare creativa, artistica.

Altii pot sa innebuneasca si sa ajunga in clinicile de psihiatrie. Uneori, astfel de oameni sunt considerati dezechilibrati si excentrici. Adesea, cand timp de multi ani omul este nevoit sa lupte impotriva propiilor sale trairi, el poate fi expus unor serioase dereliari psihice. Devine paranoic si simte ca toti il urmaiesc si ii resping trairile; sau poate deveni schizofrenic, o jumatate a sa exprimand o puternica perceptie psihica si emotii intense, iar cealalta jumatate fiind normala; poate deveni catatonic, inchizandu-se in sine si preferand sa traiasca exclustv in universul psihic al mintii sale, nu in mijlocul confruntarilor de opinii si judecati ale celorlalti.

Prezentam aici cateva exemplc comune. Desigur nu toate bolile mentale sunt rezultatul reprimiirii capacitatilor psihice. Dar de foarte multe ori impiedicarea manifestarii acestora duce la reprimarea unor emotii cum ar fi furia sau teama de pedeapsa . Aceste emotii neexprimate pot provoca boli fizice sau mentale. Nebunia poate fi actiunea, modul acestei persoane de a se manifesta intr-o lume care-1 separa de realitate si de ceilalti, totodata este modul prin care persoana respective evita" raspunderea faptelor sale. Poate nu stie cum s-o faca sau are nevoie, prin constructia fiintei sau prin educatie, de cineva care s-o ghideze. Interiorizarea nu aduce nimic bun in acest caz si ar trebui cautata iesirea din impas prin simpla ruga" catre Dumnezeu de a da lumina, ratiunea si calea vietii.

Dar sa revenim la problemele noastre. Poate ne este absolut straina ideea de a deveni medium si citim aceasta carte doar pentru a gasi ceva ce am mai putea invata. Sau poate ca am considerat dintotdeauna ca avem ceva deosebit, poate chiar supranatural, si nu stim cum sa procedam. Sau cunoastem aceste fenomene, le simtim, le percepem realitatea, dar am vrea sa le dirijam, sa invatam sa le folosim cat mai bine. Ar fi un mare pacat daca dintr-o stare de soc prin necontrolul asupra gandurilor ati ajunge la psihiatrie.

TABLOURI SI IMAGINI IRATIONALE

In timpul descifrarii informatiilor psihice putem ,,vedea" o multime de lucruri, ca si in timpul vindecarii, unde principalele surse de informatii vor fi aura si chakrele. Acestea pot ajunge la noi si sub forma unor chipuri sau imagini rnentale, pe care le vom analiza in prezenta lucrare.

In timpul citirii psihicului pacientului putem vedea realmente adevarate tablouri. Ele pot aparea in prim-plan pe ecranul nostru mental sau pot avea aspectul unor miniaturi. Aceste tablouri provin din universul nostru subiectiv.

4.3. STERGEREA INFORMATIILOR NEGATIVE DIN AURA

- 1. Ne impamantam si intram in transa.
- 2. Alegem din propria experienta o stare in care nu ne-a placut sa ne aflam si staruim sa ne manifestam lipsa de sensibilitate, indiferenta. Poate fi o situatie in care am trait groaza sau altceva de acest gen.
- 3. Ne concentram asupra imaginii create, apoi o facem sa se estompeze lent. Pe masura ce ea dispare, lasam sa apara chipurile altor persoane.

Acestia sunt creatorii initiali ai viziunii anterioare. Putem vedea un singur chip sau mai multe. Facem sa se estompeze aceste chipuri unul dupa altul, imaginandu-ne ca le expediem posesorilor lor. Daca, privind aceste chipuri, simtim furie, revolta, durere etc., revenim pentru a retrai aceste sentimente. Le vom comunica mental acestora tot ce simtim nevoia sa le spunem. Daca simtim satisfactie in urma celor spuse, la estomparea imaginii acordam iertare acestor persoane. Daca nu dorim sa le iertam, inseamna ca n-a sosit inca momentul, dar prin iertare se face o stergere automata a sursei de soc psihic si are loc schimbarea radicala a aurei in alte culori. Cand suntem pregatiti sa ii iertam, ne vom ierta mai usor propriile noastre probleme si astfel ne vom apropia de renuntarea la toate acestea. Sa nu uitam ca nu trebuie sa ne grabim. Daca dorim sa savuram un timp oarecare furia, supararea sau tristetea pe care le simtim, nu trebuie sa ne refuzm aceasta placere.

- 4. Creem o imagine a propriei noastre persoane si ne straduim sa indragim aceasta imagine. Apoi o facem sa dispara.
- 5. Chemam in imagine Soarele mare si auriu al energiei, pe care il lasam sa ne umple in totalitate corpul si aura.
- 6. Iesimdin transa.

4.3. CITIREA AUREI

Expresia ,,citirea aurei" creeaza o impresia a ceva tehnic si foarte complicat. Inainte de a trece la acest exercitiu, trebuie sa facem o relaxare completa, straduindu-ne sa vedem aura.

- Cream un trandafir care il reprezinta pe pacientul nostru. In acelasi timp ne imaginam ca trandafirul acesta are un nimb. Nimbul reprezinta aura individului, tot asa cum

trandafirul reprezinta individual incepem cu observarea unei singure culori care irizeaza in juruJ petalelor. Daca nu putem vedea culoarea, ne imaginam ca nimbul arata ca si cum am vedea-o. Facem sa dispara trandafirul.

- 2. Repetam exercitiul de patru ori, adaugand de f'iecare data cate o culoare pana ajungem la un total de cinci culori,
- 3. lesim din transa.

Urmatorul complex de exercitii reprezinta o etapa mai avansata". Aceasta ne va ajuta sa folosim citirea aurei in scopuri curative.

- ⇨ Ne impamantam si in intram in transa.
- ⇨ 2. Realizam imaginea pacientului, Cu o pensula imaginara cu vopsea neagra intunecam tabloul realizat pana cand obtinem dear silueta pacientului. Lasam lumina interioara, mentala, sa umple spatiul din jurul siluetei, mai intai sub forma unui nimb alb. Observam unde este nimbul mai mare si mai dens, in ce puncte este mai subtire sau care sunt zonele corpului in care dispare. Toate aceste imagini aparute sunt legate de clarviziune.

- ⇨ 3. Lasam nimbul alb sa capete diferite culori. Acestea sunt culorile aurei pacieniului nostru. Daca vedem o singura culoare este minimal. Daca vedem chiar zece culori este foarte bine. Cel mai adesea vom vedea doua sau trei culori, dar cand vom capata deprinderea de a distinge culorile, vom putea analiza aura mult mai bine. Pentru inceput vom incerca sa ne oprim doar culorile pe care le vedem sau sesizam. Unde sunt acestea asezate m jurul corpului? Trebuie sa tinein minte ca semnificatia culorilor poate fi confirmata numai de propria noastra experienta, de aceea ne vom urma intuitia.
- ⇨ Lasam imaginea sa se estompeze. Alegem acum alta persoana si repetam procesul. Analizam cu atentie diferenfele dintre cele doua aure, apoi le lasam sa dispara,
- ⇨ Iesim din transa si ne readucem corpul in realitate. Este necesar sa o facem, cand tocmai am efectuat o activitate psihica deosebit de complexa.

La exercitiile acestea este nevoie de o cantitate mai mare de energie psihica, care vine prin relaxarea perfecta a mintii. Rezultalele vor veni singure la un moment dat si va veti hucura nespus cand veti reugi sa faceti acest Jucru fSra prea mult efort.

4.3.1. **CITIREA AUREI CU OCHII DESCHISI**

Clarviziunea sau vederea psihica, de care tocmai ne-am folosit, se realizeaza fara participarea simtului fizic al vazului. Aceasta se realizeaza prin intermediul vederii psihice. Unele persoane vad aura si cu ochii deschisi, in stare de relaxare. Aura apare ca un nimb auriu valurit. uneori este colorata in culori deschise, alteori seamana cu niste fotografii. Culoarea sau culorile dominante sunt plasate in centrul aurei, iar scanteile sau exploziile de energie de alte culori se imprastie in spatiul din jur sau se deplaseaza imprejurul culorii de baza.

Nu este nimic neobisnuit ca unele persoane pot vedea aura cu ajutorul vazului obisnuit si nu prin clarviziune. De fapt cu ajutorul vazului normal putem vedea mult mai inuJte detalii marunte decat cu ajutorul vazului psihic. Citirea aurei cu ochii deschisi este foarte interesanta, iar procesul In sine pare mai putin fantastic, mai real. Dar totul se creeaza" pe un ecran in centrul dintre sprancene si oricum vederea normala nu participa la descifrare, ochii stand intr-o pozitie de parca n-ai avea nevoie de ei. Totul se petrece in spatiul de vid aflat in aceasta regiune a fruntii, indiferent de distanta de la pacient la vindecatorul medium. Prin crearea imaginilor si descifrarea informatiilor venite are loc stergerea acestora din campul energetic al persoanei pacient si reechilibrarea energiilor lui mentale. Putem afirma ca are loc procesul de vmdecare. Avem nevoie de cineva cu care sa colaboram in astfel de cazuri, ca sa vedem rezultatul final si sa ne convingem ca am procedat corect.

- ➢ Ne alegem o persoana care sa ne ajute in efectuarea acestui exercitiu. Rugam persoana sa se aseze sau sa stea in picioare cu spatele la un perete alb. Peretele poate fi si de o alta culoare, dar neaparat deschisa.
- ➢ 2. Ne impamantam. Pentru a vedea aura nu este necesar sa intram in transa, ci doar sa fim relaxati. Ne indepartam de asistentul nostru la o distanta de circa sase metri si ne con-centram atentia asupra unui punct in spatiu aflat la o distanta de un metru fata de corpul acestuia. Punctul ales nu se va gasi pe perete sau pe chipul

asistentului, ci intr-un punct oarecare in spatiul pana la el. Dupa un timp oarecare vom incepe sa vedem aura asistentului. Unele persoane vad aura cu vederea periferica, desi asistentii au impresia ca ii priviti tinta.

- 3. Putem exersa vizualizarea aurei fara a mai impartasi aceasta respectivelor persoane. Dar este foarte bine sa fim prudenti, Este foarte neplacut cand cineva priveste tinta in crestetul cuiva sau in gol.chiar deasupra umarului.in timpul acestor exercitii putem ajunge la concluzia ca vizualizarn aura nu numai pe fondul peretului alb ci si pe fundalul unor culori inchise. Puteti incepe prin a vedea aura florilor, fructelor, obiectelor. Relaxati, priviti in gol obiectul care inlereseaza neaparat. Veti ramane uimiti de rezultate. Nu trebuie sa mijiti ochii sau sa-i mariti, ei nu participa la viziuni, participa glanda pineala.

4.4. CUM SE CITESC CHAKRELE

Citirea chakrelor este in fond acelasi lucru cu citirea aurei, dar nu vom trece la acest exercitiu pana nu ne vom insusi in intregime citirea aurei, deoarece, in cazul chakrelor, exercitiul are durata mai mare si necesita o mai mare incordare.

- 1. Ne impamantam si intram in transa..
- 2. Realizam silueta asistentului pe ecranul nostru mental.
- 3. Ne concentram atentia asupra punctului din aura care reprezinta prima chakra. Realizam imaginea vizuala a unui

disc in aceasta zona si urmarim daca discul este inchis sau deschis si il umplem cu galben-portocaliu-rosu-maro, in ordinea descrisa si nu uitam ca acum citim o harta.

Aceasta este prima charka legata de supravietuire. Daca este larg deschisa, daca este colorata in culori intunecate sau mohorate, pacientul are probieme, legate de supravietuire sau de o patologie a organelor care tin de centrul energetic respectiv. Daca aceasta chakra este inchisa, persoana nu are in acest moment probieme de supravietuire. Daca chakra este colorata in verde (culoarea cresterii), cel in cauza poate gasi noi cai care il vor ajuta sa supravietuiasca. Daca chakra este colorata in rosu (culoarea simturilor si sentimentelor) capacitatea de supravietuire depinde de incarcatura emotionala.

- Trecem de la o chakra la alta, citindu-le in acest fel pe rand, atat cele sapte chakre principale, cat si chakrele mainilor si picioarelor. Este foarte important sa ne con-centram asupra fiecarei chakre in parte, sa nu incercam sa le analizam pe toate la un loc.
- Dupa ce am studiat cu multa atentie fiecare chakra, aruncam o privire asupra intregului ansamblu de chakre. Ne imaginam ca le privim mai de la distanta, pentru a le vedea pe toate. Comparam dimensiunile si forma diversilor centrii energetici. Care este cel mai mare? Care este eel mai intens colorat?
- Facem sa dispara imaginea si iesim din transa.

In acelasi fel, vom examina chakrele aceleiasi persoane si a doua zi, apoi din nou peste o saptamana. Vedem daca au intervenit ceva schimbari. Pot interveni schimbari daca il veti umple cu o alta forma de energie vitala, dar pot ramane nemodificate daca persoana este la fel de complexata de grijile sale.

4.5. DETERMINAREA POZITIEI DURERII IN AURA SI IN CORP

Exercitiul urmator are o mare insemnatate practica in munca de vindecator. El ne va oferi informatii suplimentare fata de cele obtinute prin studierea aurei si chakreJor. La inceput vom exersa independent, ca in exercitiul precedent de citire a aurei si chakrelor.

- 1. Ne irnpamantam si intram in transa.
- 2 Pe ecranul mental obtinem imaginea (silueta) persoanei pe care o studiem.
- 3. Ne autosugestionam ca pe imaginea obtinuta, in punctul in care prietenul nostru acuza dureri fizice, trebuie sa apara o pata rosie care sa marcheze zona afectata. Urmarim cu atentie in ce raport se afla pata sau petele din aura. Dupa ce studiem amanuntit imaginea o facem sa dispara.
- 4 Readucem imaginea prietenului. Ne sugestionam ca petele rosii apar in zonele in care acesta are dureri. Comparam aceasta imagine cu prima. Estompam imaginea.
- 5 Repetam exercitiul alegand mereu alti prieteni. La incheiere estompam imaginile si iesim din transa.

Cand vom trece la vindecarea pacientului, inainte de a incepe procedurile, vom efectua acesl exercitiu. Putem sa-i spunem sau nu ceea ce vedem. El poate veni sa ne caute, plangandu-se: ,,Am o durere groaznica de cap. Vindeca-ma mai repede!" Efectuand exercitiul, putem vedea o pata rosie deasupra sau in jurul capului sau. Dar putem vedea o pata rosie si mai mare si mai intense in cu totul alt loc, la baza coloanei vertebrate, in zona ombilicala, la genunchi, oriunde. Trebuie sa dam atentie celor ce vedem chiar daca ne deruteaza. Adesea, durerea se manifests in cu totul alta zona a
corpului decat aceea in care este localizata sursa maladiei.

Cand trecem la vindecare, vom acorda atentie deosebita zonelor in care am descoperit petele rosii. Ele trebuie inlaturate.

4.6 AUTOAPARAREA

Pentru a ne dezvolta deprinderile putem realiza citirea psihicului anumitor persoane, cu acordul acestora, insotind-o de procedeul de vindecare, daca ni se pare potrivit si nu este dificil de reaiizat.

Trebuie sa ne bazam pe intuitia noastra. Dupa ce ne vom insusi suficient citirea aurei si a chakrelor, vom trece desigur la citiri mai complexe. Desavarsindu-ne practica citirii psihicului, vom constata ca putem raspunde singuri la toate intrebarile pe care si le pun ceilalti oameni, doar formuland aceste intrebari.

Cand ne pregatim sa citim psihicul unui prieten sau al unui pacient, reluam procedurite pe care le efectuarn in cazul vindecarii. Ne asezam fata in fata cu pacientul si realizam impamantarea pentru amandoi. Desigur, inainte de a incepe ne vom goli mintea de orice alte ganduri, pentru a nu ne incurca. Trecem apoi la citirea aurei si a chakrelor, efectuand toate procedurile necesare.

Citirea nemijlocita a psihicului este mult mai interesanta decat observarea de la distanta, dar este mult mai dificila. Omul al carui psihic il citim poate fi speriat, emotional sau foarte curios. Ca urmare, el poate patrunde in mintea noastria si ne va ataca prin atentia, gandurile, ideile, emotiile sale si prin tot ce se petrece cu el. Desi poate avea cele mai bune intentii, atacurile sale psihice ne pot face sa ne pierdem impamantarea.

Realizam imaginea vizuala a unui trandafir care isi strange petalele, transformandu-se intr-un boboc de floare, dar in loc de a-l plasa pe ecranul nostru mental, il aducem chiar in fata fruntii. Ne sugestionam ca acest trandafir va fi magnetul care atrage si absoarbe toate legaturile care pornesc de la subiectul pe care-1 citim, inainte ca acestea sa patrunda in chakrele noastre si sa ne absoarba energia. Ne vom sugestiona ca trandafirul ramane in acest loc si ii verificam prezenta de fiecare data, inainte de a incepe o noua citire. Daca simtim o stare de neliniste subita in timpul citini, poate fi nevoie sa cream un nou trandafir. La terminarea citirii facem sa dispara trandafirul.

Folosirea trandafirului pentru protectia psihicului nu sc limiteaza la procesul citirii. El este de nepretuit in viata cotidiana. De fiecare data cand cineva ne va ataca, cand nc vom contrazice cu cineva sau vom intra intr-un ,,razboi" psihic, vom incerca sa ne imaginam trandafirul pentru a realiza o detensionare.

Acest procedeu poate fi util in mentinerea echilibrului interior. El poate face sa nu mai avem nevoie de protectie psihica. Daca nu ne impotrivim la tot ce ne agreseaza in procesul citirii psihicului sau in afara acestuia, constatam ca EUL nostru nu exista si nu ne mai ataca nimeni. Cu cat vom permite mai mult sa fim agresati de tot ce ne deranjcaza si ne creeaza o bariera psihica", cu atat mai mult citirea noastra nu va avea nici un rezultat si ne vom pierde legaturile. Nu trebuie sa respingem ceea ce simtim, dar aceasta nu ne va ajuta in perceperea in propriul nostru spatiu psihic a ceea ce simt ceilalti oameni.

4.7. COMUNICAREA

In procesul oricarei activitati psihice este foarte important sa discutam mental despre ceea ce vedem, ca si cum am avea pe cineva alaturi. Cu alte cuvinte, trebuie sa gasim un mod de a transmite acele senzatii puternice pe care le percepem, pentru a nu se acumula fn interiorul nostru si a nu ne bloca a cincea chakra. In timpul citirii, putem descifra viziuni sau imagini despre care n-am dori sii-i vorbim per-soanei de fata. Este posibil sa nu fim prea siguri de inlbr-matiile primite, sau sa simtim ca subiectul s-ar putea supara. sau si-ar bloca in continuare centrii pentru descifrarea cauzei simptomelor aparute

Trebuie sa ne eliberam de cele percepute, indilerent daca vom comunica subiectului datele citirii psihice, sau putem transmite intr-o forma care sa ne elibereze de tensiune. Este posibil sa asteptam plecarea pacientului si prezentam toate datele in fata oglinzii, vorbind cu propria persoana sau deasupra unui pahar cu apa, care ar prelua informatiile, apoi sa aruncarn apa. Daca dorim, ne putem lua notite. Daca simtim ca ne este mai usor sa transmitem informatiile si sa ne exprimam prin pictura, dans sau intr-un alt mod, fara a recurge la cuvinte, trebuie sa procedam in acest fel. Orice forma de activitate este buna pentru a gasi o iesire si a ne elibera de imaginile pe care le-am vazut.

Unii vindecatori transmit informatiile cele mai serioase unei terte persoane sau unui obiect (capac, zid, lac). De cele mai multe ori aceasta transmitere este eficienta.

De aceea nu sustinem ca nu trebuie sa comunicam nimic din cele aflate, ci doar ca, atunci cand comunicam altei persoane, care nu cunoaste pacientul, cele aflate in timpul citirii psihicului, nu trebuie sa intoarcem cele aflate impotriva acestuia. Vom proceda in asa fel incat incarcatura emotionala a informatiilor obtinute sa nu dauneze nici pacientului, nici noua, reusind astfel eliminarea lor din campul nostru psihic.

Cand comunicam pacientului informatiile obtinute prin citire, daca ne-am hotarat sa o facem, sa fim foarte grijulii. De pilda, am aflat ceva secret, dar ne este teama ca pacientul se va supara auzind informatiile. Va trebui sa-1 abordam in felul urmator: ,,Vad ca va puteti imbolnavi. Acordati prea multa atentie unor probleme nedemne de atentia dum-neavoastra. Pana nu veti infrunta adevarul si nu veti gasi ceva care sa va distraga atentia de la toate acestea, nu va voi ajuta sa va vindecati." ne-am expus consideratiile privind starea psihica a cientului, dar am atins punctul sensibil si pacientul ne poate contrazice cu ardoare. Daca vom spune adevarul exact cum vedem, ne putem provoca un soc energetic (pe care l-am denumit anterior ,,soc psihic"). De aceea, in primul rand vom crea trandafirul protector, in al doilea rand nu vom uita ca nici un soc psihic nu ne poate afecta in vreun fel, daca nu dorim sa-l percepem. si in fine, daca ne impotrivim furiei pacientului (prietenului), aceasta va trece prin noi fara sa ne afecteze.

4.8. IMBINAREA IMAGINILOR

In acest capitol revenim la unul dintre cele mai importante aspecte ale activitatii psihice: la priceperea de a ramane neutri, de a nu ne implica in emotiile persoanei careia ii citim psihicul sau pe care o tratam.

Pentru noi, ca si pentru pacient, va fi mult mai usor daca ii vom solicita sa nu mediteze si sa" nu intre in transa impreuna" cu noi. Oamenii cred adesea ca ne-ar putea usura munca daca ar medita impreuna cu noi. Dar nu este asa.

Mai intai oamenii mediteaza" in mod diferit si, aflandu-se in alte sfere, le va fi greu sa umareasca cu atentie cuvintele noastre. Este necesar doar ca ei sa fie prezenti.

Cand intram in transa este si mai important sa ramanem la nivelul energetic propriu. Daca prietenul sau pacientul mediteaza impreuna cu noi, el poate sa ne insoteasca foarte natural, fara sa-si dea seama, chiar de la intrarea in transa. Astfel, poate fi incalcat unul dintre principiile de baza" ale intrarii in transa, care consta In ridicarea obligatorie a nivelului energetic propriu la un nivel suficient de inalt, care sa-1 depaseasca mult pe cel al pacientului, pentru a ne asigura de impartialitatea emotionala si detasarea necesare in timpul citirii sau vindecarii.

Daca si noi si pacientul ne aflam la acelasi nivel energetic, putem imbina tablourile obtinute cu cele ale pacientului, ceea ce inseamna ca trairile pacientului pe care-1 observam se imbina cu trairile noastre analoage. Propriile noastre amintiri se pot constitui la randul lor in senzatii puternice, care produc confuzie in mintea noastra si haos in citirea psihicului. De obicei aceasta constituie cauza senzatiei ca nu putem vedea subiectul citirii in timpul acestei operatiuni.

lata un exemplu simplu de imbinare a tablourilor: incepem procedura cu succes, citim in conditii optime aura pacientului si, deodata, vedem o pata de culoare rosu inchis. Ii comunicam pacientului ca aceasta pata in aura este un semn de furie si, dupa ce i-am spus-o, devenim nervosi, ne simtim jenati. Daca am avea mai multa experienta in clarviziune, am putea vedea imaginea reala sau tablourile proiectate in aura pacientului. Sau am putea sa le sesizam. Sau, mai degraba, am intelege pur si simplu de ce dintr-o data nu ne simtim bine.

Se poate intampla ca pe la varsta de cinci ani pacientul nostru sa fi mancat o bataie zdravana de la mama si sa nu fi putut niciodata sa-i ierte aceasta. Poate ca si mama ne-a

tras cateva palme pe la cinci ani, lucru care ne framanta si acum. Daca nu suntem neutri si nivelul nostru energetic nu se ridica deasupra celui al pacientului, tablourile incep sa se intrepatrunda si ne simtim debusolati. Amintirea noastra despre trairile proprii se amesteca cu amintirile analoage ale pacientului si ne concentram exclusiv asupra acestui eveniment neplacut, chiar daca nu suntem constienti de aceasta.

Nu trebuie sa disperam. Oricine isi poate combina tablourile imaginare cu ale noastre, dar nu este deloc greu sa scapam de aceasta. In primul rand ii vom spune pacientului sa ne scuze o clipa pentru a pune la punct starea de transa sau a ne calma cea de-a saptea chakra. Revenim in propria minte, ne impamantam iar si ne ridicam nivelul energetic, circuland prin corpul nostru o cantitate mai mare de energie decat a pacientului. Astfef vom putea observa imbinarea toblourilor fara a le simti. Apoi il impamantam din nou pe pacient.

Daca avem idee ce reprezinta tabloul nostru care partipa la combinatie, il aducem pe ecranul noastru mental si ii facem sa dispara. Acesta poate reprezenta orice: se poate sfl fi avut amaindoi in adolescenta cosuri pe fata care ne faceau sa suferim am fi putut avea prieteni gelosi, rau de inaltime etc. Se pot imbina de asemenea unele tablouri pozitve, desi acestora li sc acorda mai putina atentie si creeaza mai putine greutati la citire.

Daca nu putem vedea ci
iar tabloul, ne asezam in spatele pacientului si il lasam sa ne umple mintea orice reprezentare imaginara. Daca incepem pe neasteptate sa percepem ceva, facem sa dispara reprezentarea imaginara. Daca nu percepem nimic, facem sa dispara tolul. Daca aceastii disparitie nu ajuta, ne imaginam ca senzatiile noastre neplacute formeaza o picatura mare de energie de orice culoare dorim. O plasam pe ecranul nostru mental si o facem sa dispara. Apoi inchidem pe jumatate cea de-a doua chakra. Aceasta ne va separa de pacient.

Apoi ne gandim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient: are parul castaniu, spre deosebire de noi, este fnva-tStoare - ceea ce noi nu suntem, ii plac trandafirii - noua nu, are 27 de ani - noi avem alta varsta, crede ca procedurile psihice sunt vrajitorii – noi stim ca nu. Metoda este foarte simpla, dar ii vom aprecia calitatile cand o vom aplica. Nu suntem una cu pacientul. Suntem persoane diferite. Privind la problemele si distractiile pacientului, trebuie sa ne spunem: ,,Acestea nu sunt problemele mele, dar doresc sa decodific cauzele care provoaca suferinta."

Durerea de cap care poate aparea ca urmare a suprapunerii tablourilor poate fi importanta pentru noi. Ea ne indica zonele in care s-a acumulat sau este blocata energia si ne poate ajuta sa clarificam situatia, obligandu-ne sa constientizam cauza.

Cand simtiin ca ceva nu este in regula, in timpul citirii. procedam astfel:

- 1. Facem irnpamantarea, atat a pacientului, cat si a noastra.
- 2. Ridicam nivelul energetic propriu fata de cel al pacientului.
- 3. Facem sa dispara orice imagine, oricare ar fi.
- 4. Cream un trandafir.
- 5. Inchidem a doua chakra.
- Ne gandim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient.

Vindecatorii incepatori sunt nelinistiti de volumul mare de informatii despre chakre, legaturi, spirite-mentor, aura, simboluri ale vietilor anterioare. Uneori vindecatorul incepator nu este sigur de ceea ce vede. Putem evita aceste probleme daca decidem de la inceput ce anume dorim sa vedem: aura, chakrele, legaturile etc. Ne concentram asupra

alegerii noastre, acordandu-i toata atentia. Dupa ce studiem cum se cuvine zona aleasa, putem trece mai departe.

4.9. PERFECTIONAREA CITIRII PSIHICE

Nu putem vindeca un om impotriva propriei sale vointe. La fel, nu-l putem privi impotriva vointei sale. Lucrand, ne putem da seama ca informatiile au fost blocate. Nu putem obtine nici un fel de date, desi recurgem la toate procedeele tehnice cunoscute de izolare, de neutralizare. Citirea nu se poate face, pana in momentul in care pacientul nu doreste aceasta. De cele mai multe ori cu toata jena, pacientul raspunde „DA".

Trebuie sa subliniem ca in toate dorneniile psihice in care suntem implicati alaturi de o alta persoana, insistentele nu ne vor ajuta. Trebuie sa ne instiintam prietenii ca dorim sa facem putina practica, sa incercam procedeele psihice pe care le-am aflat din prezenta lucrare. Ideal ar fi ca ei sa ne vina in intampinare.

Dar trebuie sa-i rugam sa fie de acord intr-un mod

farte politicos, astfel incat sa poata refuza daca nu vor sa ne sprijine.

Lumea psihicului este de temut pentru multi oameni.unii dintre ei sunt speriati de posibilitatea patrunderii acestei lumi. La inceputul activitatii veti avea multe surprize: prietenii pe care-i considerati ca avand conceptii liberate si filozofice se dovedesc cei mai speriati sau devin criticii cei mai severi. Dimpotriva, persoane care nu se mai interesasera niciodata de fenomenele extrasenzoriale, de meditatie etc. se dovedesc deschise la nou. Cu trecerea timpului ii vom putea identifica de la inceput pe cei speriati de aceste fenomene. Sa ne amintim cum ne-am simtit in aceasta lume necunoscuta cu cativa ani m urma!

Trebuie sa fim atenti in a comunica pacienrului doar acele informatii care il pot ajuta.

Citirea psihica este mult mai mult decai slujirea celorlalti, este slujirea propriului EU.

Chiar daca pare paradoxal, trebuie sa subliniem aspectul cel mai important al citirii. Cu cat citim sau traim mai mult, cu atat ne este mai clar ca suntem asemanatori oricarui om, care are aceleasi probleme ca noi.

CAPITOLUL V

Etape avansate de vindecare PSI

Exercitiile prezentate in acest capitol au un grad de dificultate mai ridicat. Este bine sa nu ne grabim si sa nu avansam la exercitiul urmator daca nu stapanim bine tehnica.

Unele dintre exercitiile prezentate in acest capitol ne vor parea mult mai simple decat cele din capitolele anterioare. Dar nu trebuie sa precupetim timpul necesar efectuarii exercitiitor si nici sa comparam progresul inregistrat de noi cu cel inregistrat de altii, sau cu ceea ce, dupa impresia noastra, am fi putut realiza. Fiecare om este o individualitate si merge pe propriul sau drum.

5.1. PURIFICAREA CHAKRELOR

Purificarea chakrelor este extrem de importanta, atat in vindecarea altora, cat si in autovindecare. Iata o metoda pentru purificarea propriilor chakre.

- 1. Ne impamantam si intram in transa.
- 2. Ne instalam in cea de-a treia chakra. Ne imaginam cum energia excitanta care s-a acumulat aici se transfera in cea de-a doua chakra, se acumuleaza aici, urmand a fi transferata tn prima chakra. Repetam acest proces. Inlaturam prin tija de impamantare tot ceea ce avem acumulat in aceste chakre. In timpul acestui exercitiu nu trebuie sa cercetam ce anume inlaturarn, desi, desigur, o putem face.
- 3. Ne instalam in a patra chakra. Acum procedam in sens invers. Transferam intreaga cantitate de deseuri psihice din a patra charka, in a cincea, apoi in a sasea si a saptea chakra, iar prin aceasta le evacuam in exterior. Ne imaginam ca totul a fost inlaturat din aura noastra si se dizolva in energia neutra.
- Ne intoarcem in prima chakra. Umplem acest centru cu energie de culoare portocalie si ne imaginam ca aceasta circula prin fiecare chakra. Am evacuat tot ce era strain. De fiecare data", evacuand tot ce nu ne era necesar, spatiul eliberat se umple cu energie pura. Natura nu suporta vidul, atat in spatiul fizic, cat si in cel psihic; daca vom lasa spatiul neocupat, nu trebuie sa mai mentionarn ce se poate acumula in el.
- 5. Repetam etapa a patra pentru a doua si a treia chakra. Apoi inchidem fiecare dintre chakrele inferioare, astfel incat sa ne fie comod.
- 6. Umplem cele patru chakre superioare, una dupa alta, cu energie portocalie. Culoarea portocaJie este totdeauna o culoare eficienta, dar daca preferam sa folosim alta, vom proceda cum credem mai bine. Cele patru chakre superioare nu se Tnchid.
- lesim din transa.

Procesul de purificare a chakrelor este o procedura pe care o putem efectua cat de des dorim. Dupa efectuarea etapei a sasea, putem inlatura toate legaturile, gasind tablourile agasante care impiedica fluxul de energie.

Pentru a vindeca o alta persoana prin aceasta metoda, ne impamantam atat pe noi, cat si pacientul.apoi asezam mana deasupra celei de-a treia chakre a pacientului si ne imaginam ca mana noastra impinge tot ce nu este necesar chakrele inferioare in tija de impamantare, iar de aici adanc in Pamant.

Apoi ne asezam mana deasupra celei de-a saptea chakre a pacientului si ne imaginam ca extragem tot ce este in plus in a patra chakra si inlaturam ce am extras prin a saptea chakra in atmosfera. Apoi se umple fiecare chakra cu energie curata, portocalie.

5.2. STAPANIREA CORPULUI

lata un exercitiu, care poate parea oarecum neobisnuit, destinat sa ne reinnoiasca legatura cu propriul nostru corp, sa ne consolideze situatia de posesor al propriului spatiu fizic si sa ne reaminteasea faptul ca, orice s-ar intampla, mintea noastra ne poate spune: ,,Acesta este corpul tau,"

,,A avea", ,,a stapani" ceva anume inseamna in limbajul psihicului ,,a face sa-ti apartina in totalitate". De exemplu, parintii ne-au invatat sa mergem, prin urmare ei pot continua sa stapaneasca o parte a picioarelor noastre, iar noi este posibil sa nu le stapanim pe deplin niciodata. Putem creste cu convingerea ca organele genitale sunt intr-o oarecare masura impure, asa ca niciodata nu vom putea sa le stapanim pe deplin si sa le folosim ca pe ceva ce ne apartine.

Acele zone din corp pe care nu le stapanim sunt zonele m care se poate bloca energia terestra si cosmica. Aceste zone, in care adesea suntem ,,inconstienti sau adormiti", sunt zonele in care de cele mai multe ori apar maladiile fizice. Aici aura poate fi foarte subtire sau poate lipsi in totalitate.

Daca doriti sa deveniti stapinul corpului dumneaoastra, sa parcurgem urmatorul exercitiu. Ne impamantam. apoi ne instalam in degetele mari ale picioarelor (la fel cum ne-am plasat in centrul capului, in coltul camerei sau in una dintre chakre). Mobilizam intreaga noastra putere de constientizare in aceste puncte. Probabil nu ne-am gandit niciodata atat de mult la degetele mari ale picioarelor si vom determina cum ne simtim aici si ce simt degetele noastre, apoi ne mutam la talpile picioarelor. Cum sunt acestea: usoare, friguroase, ingreunate, amortite sau dureroase? Ne instalam apoi in gambe.

Astfel, ne vom afla pe rand in fiecare particica a corpului nostru: in genunchi, in coapse, in fese, in organele genitale, in abdomen, torace, umeri, in brate, coate, antebrate, palme, degete, in partea dorsala a toracelui, la ceafa, in gat, barbie, buze, limba, dinti, nas, obraji, urechi, par, cap. Pentru fiecare popas vom consuma atat timp cat va fi necesar si, parasind o parte a corpului, vom fi gata sa ne oprim in urmatoarea.

Patrunzand in fiecare parte a propriului nostru corp, vom vorbi cu aceasta. Vom da binete abdomenului si-1 vom intreba daca nu doreste ceva pentru el. El poate raspunde: ,,Mai usor cu alimentele picante", sau: ,,Largeste cureaua." Vom sta de vorba cu talpile noastre. Ele ne pot spune: ,,Nu ne uita. Avem nevoie de incaltaminte mai comoda" sau: ,,MuItumim pentru baia cu saruri minerale."

Trebuie sa mentionam ca in unele parti ale corpului ne vom simti bine si comod, confortabil, pe cand in altele ne poate inconjura plictiseala, vom simti o apSsare sau o ten-siune. Acestea sunt zonele pe care nu le stapanim in totali-tate. In fiecare parte a corpului nostru vom constientiza senzatiile, atat pe cele placute, cat si pe cele neplacute. Primul pas care ne da sentimentul ca intregul corp ne apartine va fi senzatia ca puteti stabili in ce parte a corpului ne simtim confortabil si unde ne simtim straini. Vom examina cu atentie daca nu cumva s-a acumulat durere in acele zone ce ne sunt straine, Daca este asa, vom sterge aceste imagini. Dupa ce incheiem procesul de luare in posesie a corpului nostru, revenim in centrul capului. De aici,construim pe ecranul nostru mental tabloul intregului corp. Inconjuram aceasta imagine pe cat posibil cu maxima iubire si tandrete inlaturam imaginea si iesim din transa.

5.3. A FI SANATOS

Procesul de vindecare presupune restabilirea echilibrului in organism. Vindecatorii cauta sa-si concentreze atentia de cele mai multe ori asupra a ceea ce nu este ,,in regula" in corpul fizic sau psihic, nu asupra a ceea ce este ,,normal". Trebuie sa privim corpul in ansamblu sau in legatura cu Universul pentru a fi feriti de erori. Vindecarea este un proces de corectare a corpului energetic, care permite corpului fizic sa functioneze normal.

Urmatoarele exercitii sunt destinate readucerii sub controlul nostru a starii naturale de forta si vointa. Sunt destinate sa ne dezvete de unele modele pe care le-am invatat in copilarie si care erau utile copilului. Aceste modele nu ne sunt potrivite totdeauna, iar uneori pot fi chiar nocive. De pilda, astmul bronsic poate fi urmarea atentiei exagerate pe care ne-au acordat-o parintii in copilarie. Dar oare dorim acum sa ni se acorde aceeasi atentie? Poate platim pentru aceasta atentie cu imposibilitatea de a respira usor sau poate tine de destin.

- 1. Ne impamantam si intram in transa.
- 2. Identificam in propria aura zonele care emit o encrgie sanatoasa, vibranta, pura, de culoare aurie.
- 3. Ridicam nivelul energetic din celelalte zone ale corpului, astfel incat sa corespunda energiei inalte din zonele sanatoase. Trebuie sa ne sugestionam ca nivelul energiei creste daca ii vom ordona aceasta. Atunci vom putea ridica acest nivel cat dorim.
- 4. Facem sa circule energia prin chakrele si aura noastra, apoi ne aplecam cu capul mai jos de genunchi si iesim din transa.

Putem folosi acest exercitiu si pentru vindecarea altor persoane. Trebuie sa identificam portiunile sanatoase din aura acestora, in loc sa le cautam in propria noastra aura, apoi ridicam nivelul lor energetic asa cum l-am ridicat pe al nostru. Este bine sa invatati pacientii sa respire corect.

Restabilirea energetica a corpului fizic se face si prin metode de respiratie, prin tehnici Radja-Yoga.

5.3. VOCEA INTERIOARA

Exercitiul de mai jos este unul dintre cele mai simple si da rezultate pozitive in toate domeniile activitatii psihice. Am amintit deja despre vocea noastra interioara, aceasta parte a EU-lui nostru care intotdeauna stie tot si ne propune, ca raspuns la intrebarile noastre, numai judecati de folos. Pentru a intra in legatura cu vocea noastra inierioara, vom inchide mai intai ochii si ne impamantam. Ne gandim la o intrebare la care am dori sa primim raspunsul.de exemplu: ,,Oare vreau cu adevarat sa merg la plimbare?" sau: ,,Seful meu are de gand sa ma avanseze?" sau: ,,Oare sora mea chiar iubeste pe cineva?"

Pe ecranul nostru mental scriem cu majuscuie: ,,DA". Apoi,scriem tot cu majuscule: ,,NU",Formulam intrebarea si vedem care din raspunsuri s-a luminat. Intelegem ca este foarte simplu, dar viata nu trebuie sa fie prea dificila. Incercam, trebuie sa incercam. Vom fi uimiti cat de repede cat si de usor vom primi un raspuns corect si precis. De multe ori raspunsul ,,DA" vine sub forma unei tensiuni usor sesizabile pe partea dreapta a fruntii sau in centrul fruntii,iar raspunsul ,,NU" pe partea lobului frontal stang, sau parca din ceafa ni s-ar extrage o tija.

Acest procedeu este util si pentru discutiile cu propriul corp. De pilda, putem verifica astfel echilibml substantelor nutritive. Intrebam: ,,Mai ai nevoie de vitamine?" Daca primim un raspuns pozitiv, incepem sa enumeram: A, B, C, D, E, primind raspunsul: ,,DA" sau ,,NU" pentru fiecare vitamina. Daca dorim putem sa variem intrebarile, adaugand "uneori" sau ,,putin" sau ,,mult", sau alte gradatii ale raspunsului. Vom fi cat se poate de independenti si originali.

5.5. DE CE SE IMBONLAVESC OAMENII

Cei mai multi dintre noi cred ca boala este o nenorocire care se abate asupra noastra, un accident in care nu avem nici o vina. Poate ca ne imbolnavim pentru ca am mers prin ploaie cu capul descoperit, sau pentru ca este o epidemie de gripa. Atunci de ce unii oameni umbla mercu cu capul descoperit, nu poarta palarii sau caciuli, nu se tern de epidemii si sunt sanatosi toata viata? De ce unii sunt permanent sanatosi chiar in mijlocul epidemiilor?

5.6. VINDECAREA PRIN PRELUAREA BOLII

Daca nu efectuam corect procedurile, putem descoperi [Ca] avem aceleasi boli de care ne-am vindecat pacientii. lata, de ce la inceputul acestei carti, am intvatat sa ne impamantam.

Cand suntem impamantati, suntem mai putin inclinati sa plutim in nori, avem ,,picioarele noastre psihice" bine infipte in Pamant. Sunt unii vindecatori care iau asupra lor bolile pacientilor, iar apoi se vindeca de maladiile astfel preluate. Nu consider ca ar trebui sa procedem astfel si va sfatuiesc foarte insistent sa nu faceti acest lucru.

In cazul in care ne credem martiri sau suntem putin masochisti si ne roade curiozitatea sa stim ce putem simti la preluarea bolii pacientului, vom alege pentru experiment ceva mai putin grav, cum ar fi durerea de cap, dar in nici un caz nu vom alege o maladie grava cum este cancerul. Dupa ce vom intra in transa, deschidem larg cea de a doua chakra. Apoi, dupa ce separam durerea de cap de persoana pacientului, o cream din nou in rnintea noastra" pentru propria noastra persoana. Unde este durerea in cap? Ce culoare are? Cat este de intensa? Care ii este temperatura? Este o durere care pulseaza sau este continua? Acum pacientul nostru trebuie sa se simta bine, iar pentru noi a venit momentul sa luam aspirina. Sa nu ne asteptam la compatimire din partea pacientului pentru ceea ce am facut. Acum boala lui ne apartine si trebuie sa ne punem intrebarea: ,,Am vrut oare sa primim ceea ce am primit? Prin ce procedeu ne vom vindeca?

5.7.TULBURARILE PSIHICE

Deseori vindecatorii sunt pusi in situatia de a ajuta persoane care prezinta serioase dereglari emotionale sau psihice. Sa nu uitam ca aceasta carte este un ghid pentru efectuarea unor procese de vindecare psihica. Cand ni se adreseaza o persoana cu tulburari serioase, ii vom face cel mai mare bine trimitand-o la un psihiatru calificat.

In al doilea rand, putem sa efectuam cateva procedee de vindecare de la distanta, care desigur nu inlocuiesc interventia unui medic calificat. Dar persoanele cu grave tulburari psihice si emotionale au de obicei ceea ce numim ,,motivatii tainice".

Daca nu dorim sa ne implicam in acest joc si sa juciam cu cartile pe fata, este mai bine sa le multumim pentru vizita. Nu sunt necesare explicatii detaliate, este suficient sa refuzam. Dupa cum s-a mentionat anterior, priceperea de a spune ,,NU" este o arma psihica foarte pretioasa.

Un om cu serioase tulburari de acest fel nu doreste sa fie vindecat. Un bun psihiatru il va obliga pe pacient sa sesizeze rezultatul nesteptat al bolii sale si il va putea ajuta sa se elibereze de jocul lui periculos si sa se insanatoseasca. Efecluand cateva procedee de vindecare a pacientului absent, vom putea la randul nostru sa-1 ajutam, dar, foarte probabil, ajutorul nostru va fi limitat.

5.8.NECOOPERAREA PSIHICA

Cei care solicita vindecarea fara sa o doreasca joaca un joc numit ,,Eu nu vreau si tu nu ma poti obliga". Orice am face, oricat am fi de priceputi ca vindecatori, oricat am fi de instruiti, aceasta boala nu o vom putea invjnge. Dupa cum am mai spus, nu vom putea vindeca un om care nu doreste sa fie vindecat.

Vindecarea psihicului este, mai degraba, permisiunea acordata altui om pentru a se vindeca. Incercand vindecarea unei persoane care nu si-o doreste defel, nu putem realiza mare lucru. Este ca si cum am ordona ploii sa se dezlantuie intr-o zi absolut senina". Mai bine am cere Soarelui sa straluceasca,

Ne va fi mult mai usor daca il vom intreba pe cel venit sa solicite vindecarea daca doreste sa se vindece, Iar apoi, intrand in transa, dupa efectuarea citirii, sa" punem din nou intrebarea si sa aflam de la organismul pacientului daca

acesta doreste sa fie vindecat. Asa cum am aratat anterior, pacientul nu ne permite sa incepem vindecarea, iar noi putem intelege aceasta si raspunsul la intrebarea de mai sus va fi evident. In majoritatea cazurilor, persoana care nu doreste sa fie vindecata nici nu-si cunoaste aceasta atitudine. Daca i-o vom dezvalui, rugand-o sa se razgandeasca, poate ca va reusi sa-si puna ordine in simtaminte si sa le transfere la nivelul constiintei atunci cand va putea sa faca o alegere. Pacientul poate sa aleaga" vindecarea sau boala si, in functie de aceasta, putem actiona.

5.9.NARCOTICELE

Uneori omul nu doreste sa fie vindecat, mai ales daca simte ca in acest fel trebuie sa renunte la ceva. De exemplu, cei care au folosil timp indelungat tranchilizante capata dependents fizica sau psihica fata de medicamentul lor preferat.

Daca o persoana ia zilnic, timp de sase ani, opium, mintea sa este total dependenta si nu va mai putea trai fara acest preparat din mac, din care ia cate putin in fiecare dimineata. Daca ii vom spune: ,,Lasa opiumul si fa o plimbare", mintea lui nu va fi capabila sa se supuna acestei sugestii.

Oamenii care iau multe medicamente au nevoie sa fie asigurati ca vor supravietui in cazul renuntarii la ele. Mintea lor trebuie sa stie precis ca nu vor pieri daca vor renunta ia pastile. Uneori, cei care folosesc narcotice nu vor sa se gandeasca la aceasta. Dar, daca

dorim sa luptam cu succes impotriva bolii, este bine sa stim cu ce anume trebuie sa ne luptam.

Primul pas in stabilirea adevarului in problema folosirii narcoticelor de catre pacient este intrebarea adresata direct. Daca raspunsul nu ne satisface, vom stabili adevarul pe cale psihica. Daca tratam o persoana care foloseste narcotice, trebuie sa o convingem ca poate sa continue sa le foloseasca daca vrea, dar poate si sa renunte la ele. Fiinta umana doreste adesea sa renunte la narcotice, pe cand mintea si trupul ar dori sa le pastreze.

In cazul tratamentului aplicat unei persoane care foloseste narcoticele, mai intai trebuie sa o impamantam cum se cuvine prin prima chakra, precum si prin tlpile picioarelor. Apoi, ii purificam bine prima chakra si o umplem cu energie aurie sau albastru-deschis, in functie de nevoile de linistire (energie albastru-deschis) sau de excitatie (energie aurie). Cand vindecarea se va incheia, il vom obliga pe pacient sa' faca ceva ce ar putea face trupul lui fara medicamente.

Substantele nocive aflate in unele medicamente administrate in cantitati mari se acumuleaza in corp, facandu-1 dependent. La schimbarea medicamentelor are loc socul psihic, persoana neputand accepta aceasta. Noul medicament nu va avea efect, deoarece corpul nu renunta la ideea ca acesta a fost schimbat si va continua sa se imbolnaveasca. Utilizarea unui anumit narcotic poate fi considerata corecta, incorecta sau indiferenta. Va amintim doar ca cei depen-denti fata de un narcotic sau mai multe sunt inclinati sa se orienteze cu usurinta catre ,,supravietuire", indeosebi daca simt ca pot fi luate preparatele preferate. Prin narcotice intelegem nu numai tranchilizantele si mijloacele excitante, ci si marijuana, alcoolul, tutunul si cafeaua.

5.10.MOARTEA

Vorbim despre supravietuire si analizam in prezenta lucrare problema concentrarii oamenilor pe supravietuire atunci cand simt ca-i ameninta ceva. Supravietuirea este opusa mortii. Iar moartea este pentru majoritatea oamenilor Marea Necunoscuta. Sau, mai simplu, este cu adevarat o imensa schimbare.

Unele suflete parasesc greu planul fizic dupa moartea trupului, fie pentru ca nu au reusit sa duca la sfarsit o misiune printre cei vii, fie pentru ca sunt derutati, nestiind un timp din care plan al existentei fac parte.

Doctori in medicina, Elisabeth Kiibler Ross si Raymond S. Moody, au petrecut muJte ceasuri la capatul muribunzilor, ca si in preajma celor care au cunoscut moartea clinica, dar au fost readusi la viata.

Acestia au povestit lucruri uimitoare despre ceea ce au simtit si trait in limp ce mureau si cat au fost morti. Senzatiile lor coincid cu cele descrise de mediumuri si mistici pe durata mai multor milenii.

In lucrarea sa ,, Viata de dupa viata", doctoruJ Moody prezinta ,,Trairea teoretic ideala" sau ,,completa" care include in general elementele comune pe care acesta le-a descoperit la cea mai mare parte a celor 150 de cazuri de moarte clinica pe care le-a studiat. Consideram indicat sa prezentam aici aceasta descriere:

.,Un om moare si, cand atinge varful celei mai puternice crize fizice, aude cum medicul il declara mort. Apoi, el incepe sa auda un zgomot neplacut, ca un dangat puternic sau un zbarnait si, in acelasi timp, simte ca se deplaseaza rapid printr-un tunej lung si intunecos.

Se vede dintr-o data in afara corpului sau fizic. Totusi el inca se afla in acesta, isi priveste propriul corp de la distanta", ca un spectator. Observa eforlurile echipei de reanirnare care incearca sa-l readuca la viata, aflandu-se in continuare in aceasta situatie neobisnuita si resimtind o emotie puternica.

Dupa un timp, persoana respectiva se linisteste si se obisnuieste cu starea sa. Omul constata ca are si acum un corp, dar de cu totul alta natura, avandalte forte decat corpul pe care tocmai l-a parasit. Acolo este intampinat de alte persoane, care vin sa-l ajute. El recunoaste intre ei prieteni decedati anterior si in fata lui apare un suflet iubitor, plin de caldura, pe care nu l-a mai vazut sufletul luminii.

Acest suflet il intreaba fara vorbe, facandu-1 sa arunce o privire asupra intregii sale vieti, si ii arata esenta principalelor evenimente din viata lui. Sufletul pornit in calatorie simte ca se apropie de un fel de bariera sau hotar, care formeaza desigur limita dintre viata pamanteasca si cea care ii urmeaza. Aici el intelege ca trebuie sa se intoarca, sa revina pe Pamant, caci momentul mortii nu a sosit inca pentru el. In acest moment incepe sa se impotrivească, fiindca a cunoscut ce urmeaza dupa viata si nu mai vrea sa se intoarca pe Pamant. Este plin de un sentiment de bucurie fara margini, de iubire si de liniste. Dar, cu toata impotrivirea, sufletul revine in corpul fizic si continua sa traiasca." (Raymond S. Moody, doctor in medicina - *Viata de dupa viata,* pag. 21-22, New York, 1975.)

Doctorul Moody a lucrat cu acei alesi care traiesc printre noi si ne pot spune foarte exact ce a reprezentat moartea pentru ei. Ceilalti oameni se pot baza pe propriile lor trairi sau pe credintele religioase, inclusiv cele in care se spune ca dupa moarte nu stim nimic.

De obicei moartea ne sperie pentru ca este unul dintre cele mai importante momente din viata unui om si pentru ca majoritatea oamenilor vii nu au cunoscut-o prin traire proprie. Cand situatiile de viata se incarca in mod deosebit de stres, corpul este cuprins de o spaima in fata amenintarii de a inceta sa existe. Toate reactiile in fata spaimei sunt definite pana la un punct de spaima omului in fata propriei sale morti. Cand ne speriem de un paianjen, de un cosmar sau de o umbra ciudata care apare noaptea tarziu in usa camerei noastre, teama aceasta este echivalenta cu teama de moarte.

In orice stare de frica omul se regleaza automat pe re-gim de supravieluire, aceasta ii este reactia fizicii. In aceasta stare corpul apeleaza la prima chakra, eliberand din aceasta cunoslintele privind supravietuirea. care il ajuta sa mentina viata.

In majoritatea situatiilor, in realitate nu este nevoie sa recurgem la aceste masuri. Foarte putini paianjeni sunt periculosi. Cele mai multe cosmaruri nu ne apropie de moarte, ci, mai degraba, de problema supravietuirii. lar majoritatea umbrelor care ne sperie se dovedesc a fi umbrele copacilor, pisicilor sau vecinilor.

Majoritatea situatiilor menite sa starneasca spaima sunt legate de problema supravietuirii, provocand de cele mai muite ori reactii de la centrii ce nu sunt legati de energia de supravietuire: emotii, comunicare, intuitie etc. Ne putem astepta ca nu intotdeauna corpul sa cunoasca acestea, sa foloseasca aceste spaime pentru a trimite semnale de pericol ce trebuie sa ne trezeasca.

De fiecare data cand ne cuprinde spaima, astfel incat provoaca reactii limita, amplificam inevitabil aceasta spaima, care incepe sa predomine in viata noastra. Oamenii care si-au trait deja propria moarte, cei pe care i-a studiat doctorul Moody, ca si cei care au ajuns pana in pragul mortii, cum ar fi supravietuitorii din lagarele de concentrare fasciste, din accidente sau diferite cataclisme, de pilda cutremure - acestia isi pastreaza calmul si

demnitatea in timpul acestor zguduiri care ne fac pe toti sa tremuram pentru propria noastra viata si sa ne orientam spre supravietuire.

Dar o astfel de orientare spre supravietuire se poate manifesta si mai putin evident: aflandu-ne intr-o situatie analoaga, simtim nevoia sa ne ascundem, devenim extrem de somnorosi, obositi si plictisiti. Dorinta de a merge la culcare, ca si aceea de a ne indeparta fizic, este adesea o manifestare psihica curenta, menita sa ne fereasca de conflictul cu fenomenul de care ne temem.

O situatie de stres care nu apare in urma unui pericol de moarte provoaca mai degraba reactii normale, reactii deschise de spaima, decat o crestere a adrenalinei in sange, caci este evident ca reactia de teama ,,pura" (lupta sau fuga) nu este potrivita in acest caz. Oamenii care au suportat o moarte clinica au invatat foarte multe in timpul acestor trairi, pe cand toti ceilalti consuma cantitati colosale de energie pentru a o evita. Dupa ce s-au aflat fata in fata cu moartea, ei sunt calmi in fata pericolului, dar si acesti oameni sunt speriati uneori. Dar spaimele lor se deosebesc mult de spaimele celor care nu stiu ca" de frica nu se moare si ca moartea in sine nu reprezinta sfarsitul vietii noastre constiente.

Ca vindecatori vom capata posibilitatea sa studiem numeroase manifestari ale fricii. Oamenii care solicita sa ii vindecam se term de obicei ca vom reusi sa-i vindecam, ceea ce este greu de acceptat, se tern ca vor trebui sa se elibereze de boala lor. Efectuand citirea psihica in vederea vindecarii, vom observa in aura oamenilor o cantitate imensa de simboluri care exprima cele mai contradictorii spaime. Uneori reusim sa-i ajutam pe oameni sa-si vada spaimele, alteori nu. De obicei insa, cand constatam o spaima in corpul energetic al unui om, vom descoperi ca aceasta este legata uluitor de simplu, nemijlocit, cu boala sa.

Cand citim spaima in corpul energetic al omului, trebuie sa dam o deosebita atentie primei chakre a acestuia, chakrelor picioarelor si tijei de impamantare. Daca toate acestea sunt pure si rezistente, corpul poate fi sigur de absenta pericolelor si omul poate sa elibereze o mare cantitate de energie psihica pentru a lucra cu celelalte centre energetice si asupra allor probleme.

Ca vindecatori putem vedea si o multime din propriile noastre spaime. Indiferent ce am invatat din carti si pe baza propriei experiente, indiferent de durata activitatii in domeniul psihic, continuam sa traim in lumea materiala, fizica. Avem un corp, fiecare dintre noi este un om viu si mai devreme sau mai tarziu va trebui sa ne intalnim cu propria moarte.

Teama in fata altor persoane si a problemelor de viata exisia permanent in noi, pentru ca moartea va ramane o traire invaluita in taina pana in momentnl in care vom muri, dar si pentru ca in aceasta viata suntem fixati asupra laturii materiale. Moartea reprezinta pentru noi o enigma pe care o rezolvam murind. Moartea fiecaruia dintre noi exista in propria persoana, este insotitorul nostru permanent, se ascunde in hainele noastre, doarme alaturi de noi si asista la fiecare cuvant si fapta. De accea trebuie sa ne obisnuim cu ea. Daca ne impotrivim spaimei de moarte, ne va f'i mereu frica sa murim. Si aceasta spaima patrunde in fiecare aspect al vietii noastre. Daca, dimpotriva, ne cunoastem propria moarte, destinam din viata noastra un spatiu psihic pentru noi si moartea noastra, deoarece trebuie sa o privim ca pe o parte din propria noastra viata".

Si atunci teama incepe sa se risipeasca si ne paraseste tot asa cum ii va parasi pe pacientii si prictenii nostri cand vom incepe sa lucram cu ei. Atunci ne vom bucura de viata. ,,De ce mor oamenii?" intr-adevar, cine stie de ce mor oamenii? Lucrurile apar astfel numai acelora

care, in alegerea cailor de cunoastere a scopurilor propriului suflet, abordeaza aceasta problema de pe pozitia trairii mortii.

Din punct de vedere psihic, se poate considera ca oamenii se imbolnavesc pentru a afla ceva despre peregrinarile lor in plan fizic. Ei invata sa si intampine spaimcle si dorintele, isi cunosc legaturile cu viata si cu propriul trup si afla cate putin din ceea ce sunt in realitate, nu ceea ce sunt trupurile sau mintile lor, intelectul sau emotiile lor, desi vor afla si despre acestea, vor afla ca fiecare din aspectele prezentate reprezinta o parte a fiintei lor. Dar ei vor afla despre ceea ce sunt in realitate: cine este aceasta fiinta, suflet sau esenta, care se ascunde dupa diferite forme ale existentei materiale, care este imbracata in forme materiale, pentru a exista si aici pe Pamant, pentru a invata, a iubi si a creste.

5.11.LEGATURILE KARMICE

Legaturile Karmice contin informatii despre destinul nostru trasat si orientat de ceruri, atat din vietile anterioare, cat si din viata actuala. In momentul cand omul repeta o greseala din vietile anterioare, in aceasta viata, le aduce automat pe toate sub acelasi numitor comun. Cand omul este biciuit de soarta, nu-si da seama de ce a venit pe Pamant. Inseamna ca a mai trait aceasta clipa in alte vieti si, revenind sa invete sa-si repare greselile, le repeta lasandu-le nerezolvate. In mitologia budista exista fiinte numite „bodisatva". Bodisatva este cel predestinat sa devina Buddha (fiinta luminata si atotstiutoare), dar care si-a luat obligatia ca, in loc sa duca o existenta in stare de iluminare, sa revina iar si iar in forma fizica, muritoare, pentru a ajuta toate fiintele aflate in suferinta sa devina iluminate. Budistii il considera pe gathama Budda o fiinta la fel ca Iisus Hristos. Intr-adevar, daca privim invatatura lor, scrierile marilor proroci si vindecatori si semnele Dumnezeiesti, vom intelege ca ei au vazut atat de clar faptul ca noi toti formam o singura fiinta, incat nu le-ar fi stat in putinta sa ramana in Ceruri sau in Nirvana cu zambetul pe buze, asteptand sa ne inaltam cu totii pana la ei. Ei vad ca si noi, si ei, suntem un tot, ca atat timp cat un singur om ramane in intuneric, impartim cu totii ratacirile si jugul sau.

De aceea trebuie sa fie clar ca noi toti trebuie sa traim si sa murim, sa traim si sa murim si iar sa traim si sa murim, pana cand viata si moartea vor deveni, pentru fiecare dintre noi, doua laturi ale unui singur proces, in care suntem constienti ca noi suntem cu adevarat zei si fiecare dintre noi constituie parte din tot ceea ce exista. Iar viata si moartea noastra iau parte la maretul proces al devenirii, caci venim cu totii sa privim chipul Domnului si sa devenim o parte din El.

CAPITOLUL VI

Credinta , intuitia, autorenuntarea

Credinta este convingerea asupra adevarului sau a realitatii fara nevoia de dovezi. Cand o particica din noi crede ca poate realiza ceva, fara sa fie derutat in aceasta, va reusi. Nu expunem pasaje din Psalmi sau Biblie, nu este vorba de credinta in Dumnezeu. Fiecare din noi crede in ceva. Dovada care te face sa crezi fn fenomene iesite din comun, de domeniul fantasticului, te face sa fii curios si sa fncepi sa le studiezi, te conduce la o forma de incredere in tine cand doresti sa realizezi ceva. Pana cand in aceasta nu vom avea o experienta personala care sa confirme cele sustinute, ne ramane sa ne bazam pe opiniile formulate de persoane initiate, care pot f'i absolut lipsite de sens fn raport cu propria noastra viata. De fapt, nici nu-i cunoastem pe autori, iar acestia pot t'i pur si simplu niste nebuni.

Menirea exercitiilor prezentate in aceasta carte este de a ne familiariza cu bazele procesului de vindecare psihica, orientandu-ne catre perceperea capacitatilor psihice, catre cunoasterea Eului superior. Aceste trairi, de orce fel ar fi, vor reprezenta dovezile noaslre. Ele ne vor aduce credinta la nivelul unei cunoasteri pozitive.

Singurul mod de a invata este cunoasterea. Intuitia pura este functia celei de-a saptea chakre. Intr-o anumita masura, intuitia difera de credinta, pentru ca intuitia nu are sistem. Intuitia este un proces intr-o continua devenire. In sistemul credintei exista totdeauna anumite lucruri care se considera acceptate. Intuitia nu accepta nimic. Ea stie. Poate fi definita ca o informatie primita de la gandurile (persoana) care va framanta.

Credinta este uneori atotputernica, alteori foarte slaba. Acolo unde exista credinta, exista un ajutor; unde exista intuitie, este o eliberare; acolo unde este credinta" este confort; unde este intuitie este autorenuntare. Credinta se bazea-za pe asteptari: daca voi indeplini cutare si cutare, rezultatul va fi acesta. Orice sistem se bazeaza pe asteptare, pe speranta, iar acestea contin de obicei samburele dezamagirii. Daca vom crede ca iubind pe cineva vom capata ceva anume, mai mult ca sigur nu vom avea parte decat de dezamagiri. Renuntati sa creati iluzii.

Autorenuntarea nu este un sistem. Intuitia nu cuprinde asteptare, nu contine sperante, prin urmare nu sunt nici dezamagiri. Daca iubim un om numai pentru ca-l iubim, atunci ne supunem iubirii, daruim tot, ne daruim iubirea in loc sa o vindem, si atunci vom avea parte de si mai multa iubire. Daruind veti dobandi.

Autorenuntarea este neutra, nonrezistenta si ia lucrurile sa cum sunt.

Intr-un anume sens, prezenta carte vorbeste despre auto renuntare si despre priceperea de a ne darui intreaga forta. Singurul lucru caruia ne putem subordona este ceea ce exista. Cand ne subordonam existentului, suntem lipsiti cu totul de orce rezistenta, devenim pe deplin neutri si intuitivi si, oricat ar parea de paradoxal, devenim atotputernici. Devenim astfel o parte esentiala si inseparabila a ceea ce exista. Mai corect ar fi sa spunem ca devenim constienti de faptul ca suntem o parte a tot ceea ce exista. Toate acestea ne sunt necesare pentru a trai adevarul acestei stari, deoarece este evident ca la nivelul intelectului reusim adesea sa atingem forta uimitoare care se ascunde dincolo de acest factor simplu. La sfirsitul capitolul al patrulea se mentiona ca procesul citirii psihice este in realitate uii proces de dialog cu sine despre sine. Tot asa si procesele psihice sunt procese de subordonare fata de noi insine.

Autorenuntarea, neutralitatea, nonrezistenta, toate acestea ne ajula sa mentinem armonia Universului. Capacitatile noastre psihice se descopera intr-o asemenea masura, incat formam noi insine un tot cu aceasta armonie. Dar daca vom crede in armonia Cosmosului, sau avem credinta in acesta, atunci speram ca aceasta armonie sa se manifeste intr-un anume mod predeterminat. Ca urmare ne pierdem echilibrul, devenim rezistenti si ne situam in afara armoniei.

6.1. VINDECAREA PRIN CREDINTA

Oricat ar parea de paradoxal, cu cat vindecatorul se ingrijeste mai mult de rezultatele vindecarii, cu atat el de-vine un vindecator mai inzestrat, mai plin de putere. Aceasta se explica prin faptul ca cele mai puternice procedee de vindecare se bazeaza pe starea de adevarata iubire. Acest sentiment este legal de a patra chakra.

Daca iubim pe cineva pentru ca ne asigura securitatea, ne ofera bani sau atentie, inseamna ca nu iubim pentru bucuria de a iubi. inseamna ca iubim de dragul posibilitatii de a primi ceva la randul nostru. Intre doi oameni poate
exista un acord care sa-i satisfaca pe amandoi: ,,Eu iti dau iubirea daca tu imi dai bani, sau atentie, sau imi oferi securitate etc." De cele mai multe ori un astfel de acord nu aduce decat dezamagiri. Prea multe se cer in numele iubirii: bani, siguranta, promisiuni, atentie, conditii si, de foarte multe ori, iubirea este pierduta, deoarece nu s-a realizat in sine.

Acelasi lucru se poate spune si despre vindecare. Cand un medium vindeca pacientii pentru ca ii place sa-i vindece, in fata lui se deschid posibilitati aproape nelimitate pentru a obtine cele mai bune rezultate. Cand insa vindeca pentru ca ar dori sa devina un mare vindecator sau pentru ca nu doreste boala sau moartea persoanei iubite, de care nu vrea sa se desparta, sau vrea sa ajunga faimos, mintea se va rataci printre felurite ganduri in timpul procesului de vindecare. Dorintele sale ii consuma intreaga energie. Energia benefica va fi consumata nu pentru vindecare, ci pentru satisfacerea dorintelor sale. Acest vindecator se va putea transforma in-tr-un canal al energiei vindecatoare daca va reusi sa renunte la dorintele sale.

Multi vindecatori spun: ,,Prin mine actioneaza Dumnezeu, eu nu stiu ce fac." Nu este obligatoriu sa stim ce facem. Dupa cum am mai spus, la urma urmei nu suntem obligati sa purificam aurele, sa extragem legaturile, sa reprezentam trandafiri etc. Suntem obligati doar sa facem ca vindecarea sa se implineasca. Cand vindecatorul declara ca se transforma in canalul prin care trece Dumnezeirea, el vorbeste despre propriul sau Dumnezeu, indiferent de locul in care se afla acesta, in Ceruri, pe Pamant sau in sufletul sau.

Credinta care insoteste vindecatorul, este credinta propriuzisa, corespunzatoare puritatii celei de-a patra chakre, iubirea care nu cere nimic in schimb. Vindecariie uimitoare realizate de mediumuri au loc in starea de autorenuntare.

Cel care vindeca prin credinta nu trebuie sa canalizeze energia spre boala sau sanatatea pacientului. El nu are nevoie ca pacientul sa se simta mai bine si nici un mod de supravietuire nu-i este blocat de faptul ca cineva se simte mai bine sau mai putin bine. In munca sa vindecatorul poate folosi energia armonica a Cosmosului in locul propriei sale energii, orientand-o spre refacerea energetica si aducerea corpului in armonie cu Universul.

Aflandu-se in stare neutra, cel care vindeca prin credinta ii poate pune la dispozitie pacientului sau , spatiul psihic pentru boala acestuia; el nu trebuie sa se impotriveasca in fata maladiilor oamenilor.

Cand vindecatorul nu se impotriveste bolii, nici bolnavul nu se impotriveste acesteia, iar boala nu se va impotrivi nici unuia dintre ei. Atunci cel care vindeca prin credinta poate sa aleaga: daca el crede si isi doreste acest lucru, caci alegerea lui porneste din inima, boala va disparea far nici un fel de lupta.

In calitate de vindecator, dorim sa obtinem anumite rezultate, ne facem planuri. Daca in timp ce ne ocupam de vindecare ne gandim la fel de fel de planuri, nu mai suntem prezenti aici in acest moment. Ne aflam in viitor cu cinci minute, cu o ora sau cu o viata, delectandu-ne cu imaginea rezultatelor muncii noastre de vindecator.

Vindecarea prin credinta este considerata un proces indirect, care imbina prefigurarea anumitor imagini, descantece si incantatii si nu lovituri cu pumnul in piept intr-o rugaciune rituala catre Dumnezeu, care amintestc de inchinarile pagane in fata zeilor. Aceasta prezentare va parea, desigur, destul de neatragatoare multora dintre noi. In realitate insa, procesul de vindecare si de refacere a fortelor prin credinta este acelasi proces prin care este purificata aura. In acest proces de renastere, vindecarea este ajutata de numeroase intentii foarte puternice, nu numai de intentiile singulare ale vindecatorului, Cand exista credinta de acest fel, mintea nu trebuie sa faca fata nici unei probleme - totul se realizeaza prin pura vointa.

Procesul asezarii mainilor vindecatorului pe trupul pacientului si de obtinere a vindecarii pe aceasta cale este acelasi cu procesul de vindecare prezentat tn aceasta carte, doar ca in acest caz este vorba si de un contact fizic nemijlocit, numit magnetism propriu. Vindecatorii care folosesc acest procedeu, ca si chirurgii psihici s considera ca ,,atingerea nemijlocita a pacientului" ajuta la concentrarea atentiei si energiei pe o parte mai mare a corpului.

Vom constata ca atingerea pacientului il face adesea pe acesta sa fie mai sigur, mai convins de rezultatul favorabil al tratamentului. Intr-un anume sens, atingerea ajuta in transformarea corpului pacientului intr-un ,,corp real", Dar, in majoritatea procedeelor de vindecare, nu este obligatoriu sa se recurga la contactul fizic. Desigur, in conditiile cele mai favorabile, trebuie sa evitam sa atingem cu mainile anumite persoane sau o anumita parte

bolnava din corpul pacientului pe care urmeaza sa-1 vindecam. Trebuie sa procedam in functie de situatia concreta si sa nu facem nimic care sa anuleze rezultatele obtinute, cum ar fi vindecarea psihica incununata de succes.

6.2. CREAREA SI DISTRUGEREA

Precum succesul neaga infrangerea, starea de sanatate va nega boala. Neidentificand esenta generala in care sunt prezentate toate aceste aspecte, ne incurcam in reprezentarile create de noi si ne trezim uneori ratacind la hotarul ce separa binele de rau.

Exercitiul urmator este destinat sa ofere o imagine asupra posibilitatilor de creatie si distrugere.

- 1. Intram in transa.
- 2. Cream o boala, Aceasta poale fi ceva neinsemnat, de tipul durerii de cap, sau o maladie serioasa, Ne Iasam in voie imaginatia, ne amuzam, caci este un joc.
- 3. DesfiintSin boala creat5.
- 4. Creem o alta boala" si apoi o desfiintam.
- 5. Cream o a treia boala".
- 6. Lasand nedistrusa aceasta boala, mai creern inca doua.
- 7. Desfiintam toate aceste boli pe care le-am creat.
- 8. Creem alte trei boli.
- 9. Mai cream de doua ori mai multe boli decat anterior.
- 10. Acum desfiintam toate bolile pe care le-am creat anterior.
- 11. Mai desfiintam inca trei boli din cele create mai demult.
- 12. Cream o boala de tip nou.
- 13. Creem o suta de boli noi.
- 14. Cream atatea boli noi, cati microbi exista in Univers.
- 15. Desfiintam de doua ori mai multe boli decat numarul microbilor din Univers.
- 16. Cream si desfiintam cate boli vrem.
- 17. Distrugem toate imaginile create anterior si iesim din transa.

Suntem autorii trairiior. **Noi ne creem sanatatea si tot noi ne creem bolile, la fel cum cream propriile succese si insuccese.**

Puteti face un test punand cateva boabe de fasole, lucerna, ovaz, grau sau porumb, bine alese, separat unele de altele, in trei cutii diferite, pe burete umezit sau in pamant. Asezati cutiile la minimum doi trei metri una de cealalta. Pe prima cutie nu actionati cu nici un gand, pe a doua cutie actionati pentru distrugerea lor (mental creati o forma distructiva: ardere, fierbere. sfaramare), pe a treia cutie actionati pentru cresterea germenilor (creati ganduri de iubire, forta solara). Nu actionati mai mult de zece minute asupra acestor seminte, pentru ca pot fi distruse prin forta gandului. Peste sase ore verificati-le. Remarcati ce ati reusit!

6.3. REALITATEA

Atunci cand avem o viata fericita si reusim sa ne creem sanatatea pe care am dorit-o, avem convingerea ca ne lipseste ceva. Nu avem suficient succes, sanatate, nu avem destui bani, iubire sau... altceva. Multi oameni nu credca merita ceea ce isi doresc, incluzand si o sanatate perfecta, limitandu-si succesul, sanatatea, dezvoltarea. **Oamenii isi creeaza singuri obstacole pe care cu greu le depasesc.**

Daca in viata ne lipseste ceva, aceasta se intiimpla pentru ca noi credem ca acest ,,ceva" este prea putin ca sa ne satisfaca. Ca urmare, ne plangem de cat de putin avem, iar rezultatul este ca, o data ce credem in aceste lipsuri, le mentinemin viata noastra.

Sa luam spre exemplu iubirea. Daca in viata noastra este putina iubire si ne temem pentru ea, ne e frica sa nu ne paraseasca, devenim inchistati, excesiv de prudenti si de supusi - sufleteste, daca nu fizic. Dar daca in viata noastra este putina iubire si renuntam la ea, vom simti un gol, dandu-ne seama cat de mult am avut si nu am apreciat.

Iar daca vom alunga iubirea cu scopul de a primi mai multa, nu vom mai primi deloc, deoarece vom porni de la starea de suficienta, considerand ca ne dorim sau meritam mai mulla iubire decat avem. Daca in aceasta situatie o respingem, ea nu este acea iubire pe care trebuie sa o trimitem lumii, ci un flux necesar. Iar ceea ce vom primi in schimb va reprezenta o necesitate si mai mare. Biblia nu ne inseala, sfatuindu-ne: ,,Da pe apa painea ta si ti se va intoarce intreit." Dar trebuie sa renuntam la ce ne apartine, altfel fapta noastra va fi perceputa altfel. Iar aceasta alta fapta - adica ceea ce facem in realitate - se intoarce la noi.

Armonia cosmica nu poate fi mintita, si ii putem spune numai adevarul. Cand nu spunem adevarul, cand infaptuim altceva decat spunem, ne inselam singuri. Cand vom vedea ce ni s-a inapoiat, ce anume s-a intors la noi, vom intelege ca ne-am tras pe sfoara pe noi insine. In Sfanta Scriptura se spune: ,,Ce semeni, aceea culegi." Vom culege ceea ce am semanat si nu ceea ce credem sau ni se pare ca am semanat. Exercitiul urmator, care se compune din doua parti, poate parea complicat. Inainte de a trece la efectuarea lui trebuie sa-l citim de doua ori, pentru a ne convinge ca i-am inteles just indicatiile.

- ⇨ 1. Intram in transa.
- ⇨ 2. Creem mental un oarecare neajuns, adica ne construim mental o situatie in care ducem lipsa de ceva real.
- ⇨ 3. Mai adaugam inca un neajuns. Cream atat de multe neajunsuri, incat sa acopere intreg Universul, facandu-1 invizibil.
- ⇨ 4. Cand tot ce lipseste va fi excesiv de mult, ne punem intrebarea daca aceste neajunsuri sunt suficiente. Daca tot nu sunt destule, le dublam numarul, il dublam din nou, iar si iar, de atatea ori cat este necesar pana obtinem raspunsul ca este suficient.
- ⇨ Cand obtinem suficient de multe neajunsuri si lipsuri, lasam acest Univers si creem altul nou, in care nu vor fi deloc neajunsuri.
- ⇨ In acest nou Univers, cream un oarecare excedent, adica realizam o situatie in care toate sunt in cantitati suficiente. Ne punem intrebarea daca este destul. Daca nu, mai cream in plus, pana cand in al doilea Univers al nostru va fi un adevarat belsug.
- ⇨ 7.Pe ecranul nostru mental plasarn cele doua Universuri, lasand un spatiu liber in jurul lor si intre ele.

- ⇨ Umplem spatiul liber cu neajunsurile din primul nivel, astfel incat spatiul sa fie plin in totalitate.
- ⇨ Poate ca acum in primul Univers lipseste o cantitate oarecare de neajunsuri? Daca este asa, le cream sa umplem spatiul liber.
- ⇨ 10. Umplem spatiul dintre Universuri cu excedentul din al doilea Univers. Umplem spatiul in tntregime.
- ⇨ 11. Poate ca acum in al doilea Univers lipseste o cantitate oarecare de excedent? Daca da, il cream si umplem spatiul liber.
- ⇨ 12. Repetam etapele 8-11, pana cand aflam cine este cel care creeaza lipsurile si excedentul din Universul nostru.
- ⇨ 13. Estompam toate imaginile, le facem sa dispara si iesimdin transa.

Deschidem ochii si examinam incaperea. Ne pare oare acum diferita fata de cum arata inainte de inceperea exercitiului?

Distrugerea Universurilor create mental se face prin plasmuirea imaginii Universului ca o minge imensa care explodeaza la gandul nostru, nemairamanand din ea decat o lumina galbena, deosebit de stralucitoare.

- 1. Intram in transit.
- 2. Pe ecranul nostru mental ne cream propria imagine.
- 3. Ne intrebam daca nu cumva ne trebuie ceva - iubire, bani, sanatate etc. Daca raspunsul este „NU", trecem la etapa a patra. Daca raspunsul este „DA", ne intrebam ce anume ne lipseste. Ne adresam Universului cu excedent si luam de acolo ceea ce avem nevoie. Privim imaginea si umplem apoi spatiul astfel eliberat din al doilea Univers. Repetam aceasta operatiune, pana cand vom avea o cantitate suficienta din ceea ce avem nevoie.
- 4. Cand vom avea de toate, cream pe ecranul nostru mental imaginea unui alt om, caruia ii dam o cantitate oarecare din ceea ce abia ne-am dat noua.
- 5. Ne punem intrebarea daca acum avem suficient din ceea ce tocmai am dat. Daca este suficient, trecem la etapa a sasea. Daca nu, ne adresam Universului cu excedent, de unde luam ceea ce avern nevoie, Apoi dam din nou o cantitate oarecare. Repetam aceasta etapa pana cand invatam sa dam in asa fel incat sa ne ramana si noua suficient.
- 6. Daca in cursul acestui exercitiu Universul nostru cu excedent si-a subtiat resursele, il umplem din nou.
- 7. Facem sa dispara" toate imaginile si iesirn din transa.

Cum ni se pare acum: daruim, sporim ceea ce avem? Micsoram? Mentinem egal? Am dori sa o facem in viitor? Daca nu, reluam acest exercitiu si ne autosugestionam ca, de fiecare data, atunci cand dam, sporim, reducem sau mentinem ceea ce avem, realizam totul la nivelul dorintelor noastre.

6.4. VISELE, VINDECAREA IN SOMN SI CLASELE ASTRALE

Cine stie de unde vin visele unde se duc si carui scop servesc? Din cele mai vechi timpuri s-a considerat ca visele ii dezvaiuie omului Vointa Divinitatii. In mitologia norvegiana, se considera ca prin vise mortii intra in contact cu cei vii.

Clarvazatorii, prorocii, poetii si psihanalistii dau o importanta primordiala simbolurilor din vise. In ultimele doua decenii s-au etectuat cercetari speciale in laboratoare adecvate, care au reusit sa evidentieze o anumita legatura intre vise, perceptia extrasenzoriala si previziune. Carlos Castaneda relateaza ca vraciul indian don Juan l-a invatat sa-si foloseasca visele pentru a capata mai multa stiinta.

Suntem crealorii Universului in care traim. Acest lucru este valabil si in ceea ce priveste visele, deoarece aici nu exista realitatea exterioara care sa ne deruteze. Chiar daca in visul nostru ne aflam in contact cu Dumnezeu sau cu o persoana decedata, totusi peisajul, personajele, subiectul, relatarea si simbolurile sunt o creatie a imaginatiei noastre, care reflecta imaginile mentale din creierul nostru.

Experienta in domeniul viselor ne convinge ca acestea indeplinesc o multime de functii, aflate in stransa legatura cu existenta noastra. Deoarece existenta este constientizarea legaturii dintre noi si armonia cosmica, ea poate furniza informatii, astfel incat mintea sa poata percepe si folosi aceste informatii pentru continua ei dezvoltare psihica. In acelasi fel, visele pot fi folosite in toate sferele activitatii psihice, inclusiv in vindecare.

Visele trebuie considerate, dupa opinia noastra, locul ideal pentru activitatea psihica. In starea de somn superficial patrundem intr-o alta realitate decat atunci cand suntem in starea obisnuit de veche, numai ca inainte de patrunderea in lumea viselor este necesar sa efectuam o activitate pregatitoare suficient de serioasa, pentru a ne orienta mintea pe o anumita activitate (problema). Prima etapa a oricarei pregatiri este stabilirea contactelor cu lumea propriilor noastre vise. S-a determinat prin diverse experimente stiin-tifice ca fiecare om are vise noaptea, in timpul unor stari deosebite ale somnului. Nu trebuie sa asteptam o noapte in care sa avem vise. Problema nu este daca avem vise sau nu, ci daca ni le amintim.

Procedeul cel mai eficient ca sa ne amintim visul este sa ne trezim cand visam. Trebuie sa fim convinsi ca putem realiza acest lucru. Seara vom pune langa pat o foaie de hartie si un creion. La culcare, intram intr-u transa usoara,

ca si cum ne-arn pregati pentru citire sau pentru vindecare.

Daca vrem, ne putem cufunda in transa, in pozitia culcat.

Dupa ce am intrat in transa, ne intrebam clar ce am dori si aflam prin vis. Apoi ne cufundam in somn.

Unele persoane constata ca se pot trezi in timpul visului sau ca pot trece la alte tipuri de activitati in timpul somnului.

De exemplu, in timpul somnului putem studia discipline psihice.

Clasele astrale pot fi definite ca intalniri in timpul carora fiinta noastra (sufletul) studiaza metodele de creare sau evolutie psihica a altor fiinte cu experienta in domeniu.

Timpul petrecut intr-o clasa astrala aminteste intr-o masura activitatea desfasurata cu un spirit mentor.

Putem patrunde intr-o clasa astrala cu un anumit scop, sau ne putem, simplu, cufunda in ea. Daca incepem sa ne amintim visele in care suntem prezenti la o lectie a unui dascal in domeniul psihicului, daca ne amintim alte vise in care prieteni sau persoane necunoscute ne invata cum sa realizam vindecarea, cum sa ne concentram etc., inseamna ca am ajuns intr-o clasa astrala. Vom citi periodic carnetelul de insemnari in care ne notam visele, pentru a avea o imagine a directiei pe care o iau aceste lectii ale noastre.

Daca dorim, putem frecventa in mod constient o clasa astrala, operatie care aminteste foarte mult de exercitiile prezentate in aceasta carte. In cursul acestor cxercitii putem descoperi ca vederea obisnuita, fizica, ne ofera mult mai putin decat imaginatia.

Inainte de a intra intr-o clasa astrala, ne vom hotari ce anume vrem sa studiem. Dupa ce ne-am culcat, intram in transa si ne intrebam cine conduce clasa respectiva. Vom lua in considerare primul nume sau chip care ne va veni in minte. Daca apare ceva de neinteles, de exemplu daca Benjamin Franklin tine un curs despre corpul energetic sau bunica ne preda un curs despre functiile creatiei artistice, putem considera ca totul este in online. O fiinta oarecare din sfera imateriala, care este un dascal remarcabil, ni se poate arata astfel si poate deveni mentorul nostru. Trebuie sa ne memoram visele si sa urmarim cu atentie ceea ce invatam. Desigur, putem lucra si individual. Dupa ce intram in transa, ne impamantam si stabilim subiectul care ne intereseaza cand vom adormi, spunandu-ne in gand: ,,Vreau sa aflu ce pot obtine din...", sau ,,Vreau sa aflu ce mseamna...", sau ,,Vreau sa-mi stopez teama fata de", sau ,,Vreau sa stiu ce trebuie sa fac pentru a-l vindeca de..." Daca nu o si obtinem raspunsuri satisfacatoare, sau indicatii, pe durata catorva nopti, trebuie sa reformulam intrebarea mai clar sau sa incercam sa intelegem de ce nu am primit raspunsul.

Procesul de vindecare astrala este o imbinare intre vis si vindecarea de la distanta. Sa nu uitam ca oamenii au dreptul sa-si aiba propriile boli si procedam incorect din punct de vedere psihic daca zburam in timpul noptii in plan astral in jurul unei persoane, cufundandu-ne degetele vindecatoare in zonele afectate de maladii fizice sau psihice ale acesteia.

Ca in cazul vindecarii celor absenti, este de dorit, pe cat posibil, sa obtinem permisiunea celui pe care am dori sa-1 vindecam. Daca am primit aceasta permisiunc, il putem aborda.

- ⇨ 1. Dupa ce ne-am culcat, intram in transa si ne impamantam.
- ⇨ 2. Ne purificam mintea si cream imaginea mentala a omului pe care il vom vindeca. Ca si in cazul vindecarii la distanta, daca nu stim cum arata persoana, cream o silueta sau o imagine generala.
- ⇨ 3. Ne impamantam pacientul imaginar si umplem reprezentarea corpului si aurei sale cu energie portocalie.
- ⇨ 4. Daca vom lucra asupra unei anumite zone, concentram in aceasta, o lumina portocalie foarte puternica.
- ⇨ Spunem omului din imagine ca ne-am intalnit pentru putin timp, pentru a-i aduce vindecarea.
- ⇨ 5. Adormim. Noapte buna. Ne notam toate visele pe care le vom avea in aceasta noapte si vom vedea daca au vreo legatura cu vindecarea, Cand vom mai vorbi cu aceasta persoana, putem afla daca nu cumva a avut niste vise neobisnuite sau senzatii ciudate in starea de veghe, atunci cand am indeplinit procedura de vindecare.

In incheierea acestui capitol ne vom aminti de un vechi cantec de leagan. Ne imaginam ca trupul nostru este o barca, in care plutim pe fluviul vietii, si ne inchipuim ce s-ar putea intampla in goana noastra dupa succes, faima, putere si pozitie in aceasta lume.

CAPITOLUL VII

RETROSPECTIA

Retrospectia reprezinta posibilitatea de a vedea vietile anterioare, fiind unul dintre cele mai complexe fenomene parapsihologice.

Capacitalea de a vedea vietile anterioare pare la prima vedere ceva mistic si tainic. dar orice om poate vedea vietile trecute, in stare de transa sau de somn hipnotic profund, condus de un specialist.

Dupa cum s-a mai subliniat, fiecare entitate se materializeaza in noi corpuri. Fiecare corp in care intra acest suflet, sau fiecare noua viata pe care o primeste el, constituie un pas inainte pe drumul cresterii si dezvoltarii. Aceasta nu inseamna ca in fiecare noua viata omul devine din ce in ce mai sfant. Entitatea respective poate sa aleaga viata unui om foarte vicios, pentru ca etapa urmatoare a devenirii sale sa fie tocmai studierea viciului. Se obisnuieste sa se vorbeasca despre vieti succesive. Aceasta este conceptia noastra, ca si a numerosilor mistici, anume ca anul 2000 e.n. si anul 2000 i.e.n. curg simultan.

Prin urmare, toate vietile omenesti pot fi considerate vieti ce se desfasoara in acelasi timp.

Alegerea unui trup de catre suflet este dictata de karma, care reprezinta un lant complet de acorduri si relatii reciproce cu celelalte suflete. Aceste relatii pot cuprinde intreaga gama, de la cele pozitive pana la cele negative. Cand ne moare o matusa foarte bogata, lasandu-ne o avere, poate sa insemne ca intr-o alta viata i-am facut un serviciu important, iar acesta este modul ei de a ne multumi. Sau, daca un criminal ucide niste oameni aparent nevinovati, se poate ca intr-o viata anterioarii sa fi fost tratat cu multa cruzime de catre acestia. Oamenii iau insa decizii in raport cu trairile prezente. Nu putem inchide ochii in fata faptelor unui criminal doar pentru ca a fost profund nefericit in viata lui anterioara.

Dintre toate tipurile de sarlatanie psihica, citirea vietilor anterioare ofera cele mai largi perspective. Orice prezicator stie ca va cuceri inimile clientilor sau ale prietenilor daca le

va spune ca in vietile anterioare au fost printese egiptene, conducatori ai Atlantidei scufundate, sau Beethoven. Un alt procedeu care ajuta in incercarea de a face impresie si de a subjuga oamenii este relatarea ca, intr-o viata anterioara, au fost niste fiinte rele sau periculoase, ca urmare nu poarta raspunderea propriilor lor fapte din viata actuala. Am vazut multi oameni care nu au putut sa nu se declare multumiti cand au descoperit ca intr-o alta viata au fost conducatori de osti ori s-au ocupat cu magia neagra. Altii sunt fericiti daca afla ca intr-o alta viata au fost jefuiti, oprimati, arsi pe rug ca vrajitoare sau vrajitori, ca au fost supusi la cazne. Viata trecuta serveste drept baza sigura pentru convingerea lor ca viata va fi totdeauna nedreapta cu ei - asa a fost mereu si asa va fi si de acum incolo.

Dorinta de a stapani momentul prezent il determina pe om sa actioneze conform karmei sale. Cand citim vietile trecute, consideram ca un om tinde sa-si puna in ordine toate problemele in permanenta, si atunci modelul sau karmic si vietile anterioare pot fi interesante si instructive.

Uneori, poate fi extrem de util pentru un om sa i se povesteasca despre viata anterioara care a fost deosebit de fericita pentru el. Amintirile din respectiva viata se acumuleaza in memoria entitatii respective, iar povestirile despre aceasta pot trezi amintiri in constiinta sa. Pretioasele amintiri despre fericirea trecuta pot aduce alinare omului tn momente de restriste, ii pot aminti de capacitatea innascuta a intregii sale fiinte de a fi fericita. Aceasta il poate ajuta sa inteleaga ca, intr-un interval de timp atat de mare, problemele sale de moment nu mai sunt atat de acute.

Uneori oamenii repeta aceleasi modele karmice, manifestand foarte putin progres si hotarare. In acest caz, citirea vietii anterioare ii poate arata omului respectiv lipsa de orizont a interpretarii, a aceluiasi personaj nereusit.

Inainte de a-i citi cuiva viata anterioara, ne vom intreba daca va putea sa foloseasca informatiile pe care i le vom comunica. Este nerational sa transferam un om in trecutul indepartat, daca aceasta nu il va ajuta in rezolvarea problemelor curente.

Persoanele carora le sunt povestite vietile anterioare sunt curioase: „Mi-am cunoscut intr-o viata anterioara sotia (sotul, fratele, mama, tatal, fiica, iubitul)?" Aproape totdea-una raspunsul este „DA". Legaturile de rudenie sunt aproape totdeauna karmice. Prietenii apropiati si rudele sunt totdeauna vechii nostri prieteni. „S-ar putea intampla ca sotul decedat de curand sa se fi intrupat in copilul meu nou-nascut?" Raspunsul este de obicei „NU". Majoritatea sufle-telor nu se intrupeaza asa repede. Ele au nevoie de o perioada de liniste intre ciclurile karmice.

Contrar parerii foarte raspandite, majoritatea oamenilor nu au mai avut una-doua vieti,cio multime.De aceea,daca avem de gand sa-i citim cuiva vietile sale anterioare, ne vor fl necesare cateva zile.

Influenta vietilor noastre anterioare asupra vietii actuale se schimba In permanenta. Invatamintele unei vieti anterioare pe care am trait-o ca pirat ne pot fi astazi inutile, dar anii de studiu intr-o scoala din Grecia antica pot asigura subconstientului nostru informatii pretioase. Tot ce am invatat in timpul vietilor anterioare se acumuleaza in noi.

Pentru majoritatea oamenilor acest proces se desfasoara in afara constiintei, dar imagini sau amintiri pot aparea in aura, atunci cand trebuie sa ne amintim lectiile vietilor anterioare.

Un clarvazator care studiaza aura pentru a obtine informatii despre viata anterioara poate deveni martorul unor scene care s-au petrecut candva, poate vedea oamenii in vesmintele

epocilor trecute si poate auzi chiar discutii care au avut loc cu multe secole in urma. El poate vedea in aura simboluri care reprezinta diferitele vieti ale individului: o floare de lotus este asociata cu viata unui budist sau cu o viata care are legatura cu unele forme de meditatie; crucea este asociata cu viata unui crestin etc.

Cine este interesat de filozofia orientala, poate sa extraga din memorie, fara sa fie constient de aceasta, lectiile invatate in timpul uneia dintre vietile sale anterioare pe care a petrecut-o in Orient. De aceea nu este de mirare ca in aura acestui om vor aparea imagini din aceasta parte a lumii. Cand va termina ciclul sau de lectii orientale, imaginile respective se vor decolora treptat si vor disparea din aura lui, iar in locul lor vor incepe sa apara alte imagini. Aura unui individ poate sa cuprinda scene din una sau mai multe vieti anterioare, simultan, si, in plus, imagini care reprezinta probleme nerezolvate din viata actuala.

Citirea vietilor anterioare aminteste foarte mult de citirea aurei si a chakrelor. Trebuie doar sa ne relaxam, permitand impresiilor sa ne umple pana la refuz, indiferent daca sunt gandite sau spontane. Trebuie sa ne urmam intuitia. Practica citirii psihice ne va spune cand trebuie sa-i povestim persoanei in cauza si cand nu despre viata sa anterioara. Un exercitiu de tipul „DA/NU" ne va ajuta sa luam hotararea justa. Atunci cand dorim sa cilim o viata trecuta, vom folosi urmatorul exercitiu, fie cu o persoana careia i-am mai citit, fie cu o alta, pe care o consideram potrivita. Putem folosi exercitiul acesta si pentru citirea propriei noastre vieti anterioare:

- 1. Ne relaxam.
- 2. Ne eliberam mintea si ne concentram asupra intre-barii: „Care sunt vietile anterioare care apar in prezent in aura pacientului?"
- 3. Acum privim aura pacientului. Lasatn acces liber oricaror impresii sau imagini. Ne mtrebam apoi despre momentul si pozitia geografica de unde provin scenele vazute.
- 4. Ne intrebam daca aceste imagini venite din trecut au o insemnatate in viata actuala a pacientului. Urmarim daca printre chipurile vietilor trecute apare vreo persoana din anturajul actual al pacientului si, daca da, in ce context?
- 5. Facem sa dispara aceste imagini. lesim din transa.

7.1. PREZICERILE, PRESIMTIRILE SI VIETILE VIITOARE

Putem arunca o privire in viitor? Putem sa ne prezicem propriul viitor, sau pe al celorlalti? Oamenii pun adesea aceste intrebari. Cand incepem sa ne trezim perceptia psihica, dorim desigur sa aflam daca este posibil sa activam aceste capacitati ascunse in noi. Daca prietenii vor afla ca ne folosim capacitatile psihice, vor spera, desigur, ca putem arunca o privire in viitorul lor, atat de elastic si de schimbator. Viitorul nu poate fi legal de un singur loc, nu poate fi fixat, definit sau masurat, dupa cum nu poate fi considerat dat si inevitabil. Viitorul poate fi totdeauna schimbat. In fiecare moment al vietii noastre ne cream propriui viitor, de la cele mai marunte probleme pana la cele mai serioase.

Cand cel care citeste psihicul priveste in viitorul cuiva, el observa ceea ce prevedem in momentul respectiv. Daca ceea ce ni s-a prezis nu se indeplineste, nu este foarte concludent, deoarece am fi putut sa ne schimbam planurile, chiar fara sa ne dam seama.

Daca cititorul a putut identifica simboluri, el le-a interpretat dupa un sistem propriu, care poate sa difere de cel al individului respectiv.

Cand aruncam o privire in propriul nostru viitor, o vom face in starea de meditatie sau in faza de trecere de la starea de veghe la somn, caci atunci putem vedea multitudinea de posibilitati pe care vom sti sa le folosim. Nu putem spune daca este indicat sau nu sa ne dezvoltam capacitatea de previziune a viitorului, pentru noi insine sau pentru ceilalti. Pentru unii aceasta este o binecuvantare, pentru altii, un blestem. Desigur, nu trebuie sa permitem ca aceasta capacitate psihica, ca orice altceva, sa puna stapanire pe noi.

Unele persoane cu darul previziunii tind sa vada numai evenimente negative, cum ar fi diferite boli, asasinate etc. Aceasta este alegerea lor, desi pot avea impresia ca nu sunt apti sa-si controleze capacitatile proprii. Oamenii ii intreaba pe clarvazatori: „Imi puteti spune cand va muri cutare persoana"? De cele mai multe ori, acestia aleg in mod constient varianta necunoasterii atunci cand este vorba de moartea cuiva. Raspunsul la aceasta intrebare ar reprezenta o prea mare responsabilitate, de aceea ei se straduiesc sa nu-l cunoasca.

Exista o linie foarte precisa care desparte conducerea si amestecul altora in viata si planurile cuiva. Cand un prezicator trebuie sa-i spuna cuiva viitorul, el trebuie sa fie extrem de prudent. Poate sa faca preziceri foarte reusite, preziceri care nu se vor indeplini niciodata sau sa renunte. Daca intuitia ii spune ca prezicerea iI va ajuta pe cel in cauza sa vada nazuintete si viitorul posibil si daca va putea intelege toate acestea, prezicatorul se poate incumeta sa se pronunte asupra viitorului. De foarte multe ori oamenii sunt programati in totalitate. Daca le spunem: „Veti deveni medic, jurist etc.", ei sunt intru totul de acord si procedeaza intocmai. Este un mod comod de a evita responsabilitatea unei decizii independente. Este mult mai simplu sa spui: „Psihanalistul m-a sfatuit sa procedez asa."

Daca simtim ca astfel putem ajuta oamenii si ne place sa aruncam o privire in viitor, nu trebuie sa uitam sa-i prevenim ca decizia finaia le apartine.

Pe langa numeroasele vieti trecute, avem fiecare o multime de vieti viitoare. Ele pot fi vazute in aura. Dar este necesar sa tinem seama de un avertisment foarte serios: studiul vietilor viitoare poate duce la imbolnaviri psihice foarte grave, la dereglari serioase ale psihicului.

7.2. **CUM SA NE CITIM VIITORUL**

Doua exercitii ne vor ajuta sa ne citim viitorul. Ele pot fi folosite si in citirea viitorului unei alte persoane.

- 1. Ne relaxam.
- 2. Pe ecranul nostru mental desenam trei cercuri. Unul dintre ele va reprezenta „sase luni", altul - „un an", iar al treilca - „cinci ani".
- 3. Ne gandim la trei evenimente care arn dori sa aiba loc. Poate fi vorba de orice, de la cumpararea unui automobil nou sau a unei case, pana la renuntarea la fumat, pierderea kilogramelor in plus, stabilirea unor relatii amicale cu seful etc.
- 4. Ne convingem ca aceste trei dorinte trebuie sa-si afle locul in cercuri diferite, Nu le plasam in aceste cercuri, dar observam cum patrund in ele. Intr-un cere este posibil sa intre mai mult de o singura dorinta. Observam ce dorinta intra intr-un

anumit cere si ce anume simtim. Daca dorim sa schimbam locul acestor dorinte dintr-un cerc in altul, o putem face. Daca un eveniment ramane in afara acestor cercuri, trebuie sa ne punem intrebarea ce data trebuie sa apara in dreptul acestuia. Aceasta data trebuie sa ne indice cati ani trebuie sa treaca pana cand renuntam la aceasta dorinta.

- 5. Facem sa dispara cercurile si iesim din transa.

Citirea viitorului pe un trandafir creat mental:

- 1. Ne relaxam.
- 2. Cream mental un trandafir. ii admiram culoarea, studiem forma petalelor, a frunzelor.
- 3. In stanga primei flori cream inca un trandafir. Acesta este destinat pentru urmatoarele sase luni incepand din prezent. Daca ceva nu ne place, de pilda culoarea, forma sau marimea, schimbam trandafirul. Facem sa dispara ambii trandafiri.
- 4. In partea dreapta a ecranului nostru cream o a treia floare. Este destinata celor sase luni care au trecut pana in momentul de fata. Studiem cu atentie diferentele intre prima si a treia roza. . Facem sa dispara toate florile.
- 5. Cream inca un trandafir. Acesta este destinat pentru anul urmator. Cream inca o floare, pentru urmatorii ani. Cream cati trandafiri dorim pentru urmatorii ani. Ei trebuie sa fie frumosi, sa ne incante. Facem sa dispara toate florile si iesim din transa.

7.3. MENTORII SPIRITUALI

La inceputul cartii s-a vorbit despre vindecarea cu ajutorul mentorilor spiritual, fara Invelis corporal, la care recurg numerosi vindectori. Este de dorit sa nu solicitam ajutorul acestor mentori daca nu suntem asistati de un specialist in domeniu.Exista insa un alt tip de mentori, la ajutorul carora putem recurge fara restrictii si fara teama. Fiecare om are cel putin un mentor spiritual care se gaseste in permanenta la limita exterioara a aurei sale. Fiintele neintrupate au in planul astral o multitudine de obligatii si misiuni pe care trebuie sa le indeplineasca. Una sau mai multe entitati de acest fel pot sa apara din cand in cand in calitate de sfatuitor spiritual. Putem fi foarte uimiti cand aflam ca ne gasim in permanent alaturi de acest sfatuitor, pentru ca majoritatea oamenilor nu vin niciodata, constient, in contact cu aceste spirite. Comunicarea are loc in plan astral, atunci cand dormim. Uneori oamenii discuta cu ei insasi, isi dezbat propriile probleme, decizii etc. Putem considers ca vorbim cu vocea noastra interioara - vocea acestei fiinte superioare - si nu vocea amintirii noastre. Interlocutorul poate fi si mentorul nostru de la care primim informatii despre viitor. Auzim adesea oameni spunand ca au un ,,inger pazitor" sau pe cineva care ii observa. Acesti oameni simt prezenta mentoriior lor.

Cand am luat hotararea sa ne intrupam si ne-am renascut, acesta a fost un eveniment favorabil in plan psihic. Entitatile care ne-au fost prietene in planul astral sau persoanele cu care am fost prieteni in alte vieti asista la acest eveniment. Din acest conclav al duhurilor, convocat in salonul maternitatii, cateva spirite raman alaturi de noi, pentru a se convinge ca suntem sanatosi, ca ne descurcam in planul fizic. Aceste spirite sunt insotitorii si sfatuitorii

nostri. Daca in karma ne este scris sa ne imbolnavim in frageda copilarie, mentorii nu se amesteca in planurile existentei noastre. Aceasta se refera in egala masura la tot restul vietii. Pot aparea schimbari de destin daca persoana, prin comportamentul bun in aceasta viata, capata, prin credinta, stergerea karmei negative.

Pe masura ce crestem, tot mai multi mentori patrund in sfera noastra. Oamenii maturi au in medie cinci-sase mentori. Adesea, unul dintre mentori este conducatorul, iar ceilalti raspund de cate un aspect concret. De exemplu. unul se poate ocupa de munca si cariera noastra, altul de sanatate, al treilea de domeniul spiritual, altul de relatiile sexuale etc.

Pe masura ce ne schirnbam, unii mentori pleaca, altii vin. Daca incepem o noua munca, o misiune importanta si periculoasa, putem avea pentru aceasta perioada un mentor special. Unii mentori pot ramane permanent cu noi, aju-tandu-ne in toate situatiile.

Putem efectua cateva exercitii pentru a stabili contactul cu mentorii nostri. Trebuie sa tinem minte ca opiniile mentoriior spirituali nu sunt intotdeauna potrivite pentru noi, tocmai pentru ca ei nu au invelis corporal. Sfaturile lor trebuie urmate cu grija si prudenta, ca si sfaturile celor cu invelis corporal. Mentorii se afla langa noi ca sa ne ajute, nu pentru a ne schimba viata.

Exista o multime de procedee de comunicare cu mentorii spirituali, ca si cu diferiti oameni. Mentorii pot fi vazuti sub cele mai diverse infatisari si in momente diferite. Uneori, studiind aura unei persoane si cutandu-i mentorii spirituali, se pot vedea in aura sfere multicolore. Alteori poate fi vazut un chip de om. Daca mentorul prefera sa aleaga o infatisare omeneasca, inseamna ca vrea sa ne apara sub infatisarea pe care a avut-o in una dintre cele mai reusite vieti ale sale, sau asa cum poate fi contactat cel mai usor.

- 1. Ne relaxam un minut, apoi impreunam palmele si formam un circuit inchis de energie.
- 2. Formulam in minte un apel catre unul dintre mentorii nostri, rugandu-1 sa ni se arate.
- 3. Desfacem palmele, luam o pozitie receptiva si permi-tem impresiilor sa vina spre noi. Putem vedea un chip ome-nesc, diverse modele sau culori. Putem sa nu vedem nimic, dar putem sa aflam cum arata mentorul, sa auzim o voce care-1 descrie etc.
- 4. Intrebam care este numele mentorului. Putem sa auzim acest nume, sS-1 vedem scris pe ecranul nostru mental sau sS-1 aflam, pur si simplu.
- 5. Intrebam mentorul care-i este misiunea pe langa noi sau sfera concreta de care se ocupa.
- 6. Ii multumim mentorului, ne luam ramas bun si iesim din transa.

Putem repeta exercitiul ori de cate ori dorim. Putem cere permisiunea sa ne vedem mentorul, spunand m gand: „Doresc sa-mi vad mentorul care se ocupa de sanatatea mea."

Exercitiul de mai jos este destinat primirii de informatii speciale si de sfaturi de la mentori.

- Ne relaxam, punem palmele impreuna. Formuiam intrebarea mental. Intrebarile pot fi: „Voi putea primi un nou loc de munca?", „Cum sa fac mai interesante intalnirile cu prietenii mei?", „Este cu adevarat utila aceasta carte?" Ne eliberam mintea si ne concentram intreaga atentie asupra intrebarii.

- Desfacem mainile, le punem pe genunchi cu palmele in sus si primim raspunsul. Il putem auzi, il putem citi pe ecranul mental.
- Multumim mentorilor, ne luam ramas bun si iesim din transa.

In timpul citirii psihicului unui pacient putem discuta cu mentorii acestuia, cerandu-le ajutorul, solicitandu-le sfaturi pentru pacient. Uneori ei doresc sa -i transmita ceva pacientului si ii cer vindecatorului sa o faca. In general, sfaturile lor sunt bune.

Pentru a intra in contact cu mentorii altor persoane, procedam la fel ca in cazul mentorilor proprii.

7.3. PROCESUL DE VINDECARE IN AFARA CORPULUI

Procesul de vindecare in afara corpului se aseamana foarte mult cu vindecarea pacientului absent. Vindecatorul isi indreapta atentia spre imaginea pe persoanei absente. La vindecarea in afara corpului, corpul astral al vindecatorului ii paraseste cu adevarat corpul fizic si intra in aura pacientului. Unii vindecatori prefera sa Iucreze in afara corpului altii, sa efectueze vindecarea pacientului absent. O persoana-medium este capabila sa-si supravegheze perechea aflata la munca si copiii ramasi acasa.

Trebuie sa simtim in mod real ce inseamna ,,Sa fim in propriul nostru corp", inainte de a iesi din el. Daca nu vom fi destul de grijulii, putem sa ne lasam usor energia proprie in aura altuia.

- 1. Ne relaxam. Verificam cat de bine suntem impamantati. Apoi urmarim indicatiile din capitolul al doilea despre vindecarea pacientului absent.
- 2. Ne aflam in coltul camerei. Apoi revenim in centrul propriului cap. Repetam acest procedeu de trei ori.
- 3. Revenim din nou in coltul camerei. Apoi trecem intr-o alta camera a locuintei noastre. Urmarim daca ne simtim diferit fata de situatiile anterioare.
- 4. De aici mergem pe acoperisul casei noastre.
- 5. Apoi, ne oprim pe un nor de pe cer.
- 6. Acum suntem in aura pacientului nostru. Cum ne simtim? Putem vedea culorile aurei? Ne impamanram pacientul. Apoi ii purificam aura si atragem energia cosmica, dupa care-i scaldam cu ea aura.
- 7. Patrundem in prima chakra a pacientului. O purificam.
- 8. Rand pe rand, curatam toate chakrele pacientului.
- 9. Daca una dintre zonele corpului pacientului are o maladie, patrundem acolo, ne imaginam energia de culoare portocalie si-i scaldam zona cu ea.
- 10. Revenirn in centrul capului nostru.
- 11 In aura noastra plasam un magnet si atragem cu el energia ramasa in aura pacientului. Repetam procedeul.
- 12. Iesim din transa.

7.5. CUNOASTEREA CORPULUI NOSTRU DE CATRE PROPRIUL NOSTRU SPIRIT

- 1. Ne asezam in pozitia de medium. Circulam prin corpul nostru lumina de culoare aurie.
- 2. Cream o roza (un trandafir) pentru noi. Studiem floarea cu atentie: culoarea, aroma, petalele.
- 3. Cream inca o floare (tot un trandafir) in locul in care, de obicei, plasam soarele. Acest trandafir este destinat pentru spiritul nostru superior. Studiem floarea.
- 4. Coboram a doua floare si o asezam chiar in capul ce-lei dintai, apoi permitem celor doua flori sa se contopeasca.
- 5. Facem sa dispara cele doua flori si iesim din transa.

CAPITOLUL VIII

DESCHIDEREA CELUI DE- AL TREILEA OCHI

8.1. TELEPATIA

Din vestitele tratate RADJA-YOGA, un pasaj spune: „Formele de concentrare care determina o perceptie senzoriala excesiva sunt cauzate de efortul organismului gandirii", iar comentariul lui SVAMI VIVECANANDA la acest pasaj; „Aceasta decurge natural din concentrare. Conform yoghinilor, prin concentrarea gandului la varful nasului vor fi percepute miresme minunate, tot prin concentrare pe varful limbii se vor simti senzatii extraordinare, iar in zona de mijloc a limbii se va simti o senzatie tactila ca o atingere.

Daca cel care efectueaza concentrarea isi va aduna senzatiile asupra palatului cerului gurii, va vedea lucruri neobisnuite, dar daca cineva a carui minte nu este linistita va dori sa efectueze unele din aceste exercitii, fara sa aiba incredere in ele, indoielile sale vor disparea, atunci cand, efectuand un timp exercitiile, va simti pe propria piele aceste efecte, daca va dovedi stapanire." (Svami Vivecananda,

8.2. CLARMIROSUL

Exercitiul care urmeaza consta in deschiderea capacitatilor de clarmiros. Se face dimineata inainte de a va scula din pat.

Timp de 15-20 de minute concentrati-va gandul la varful nasului, stand culcat cu fata in sus intr-o pozitie relaxata. Nu va ganditi la nimic. Radacina limbii se tine lipita de cerul gurii, in gand se zice mantra ,,OM", ca un dangat de depot auzit de departe. Rezultatul nu se va lasa mult asteptat. La inceput veti simti furnicaturi in varful nasului, uneori dureroase. Nu toti veti simti acelasi lucru. Va aparea ca din senin mirosul unui parfum usor, care va disparea in urmatoarea fractiune de seconda. Puteti avea aceste senzatii si in cursul zilei.

Reluand exercitiul, mirosul o sa apara mai puternic. O sa aveti senzatia ca cineva v-a parfumat intreg dormitorul, dupa care va disparea din nou.

Antrenati-va cu asiduitate, iar timpul pentru aparita parfumului inexistent se va scurta la urmatoarea concentrare. Veti ajunge sa-1 simtiti chiar dupa cateva secunde de la inceperea exercitiului,

Atunci cand acest miros va aparea dupa scurt timp incercati sa-l faceti sa apara si cand mergeti pe strada sau va aflati in locuri mai putin placut mirositoare. Acest lucru se face prin puterea gandului, cu respiratia abia perceptibila si cu gura inchisa, gandindu-va la varful nasului si pronuntand in gand fraza fermecata": .,Doresc sa-mi apara acel miros pe care-1 cunosc m timpul exercitiilor mele." Incercati sii nu respirati, acest miros va aparea spontan, chiar daca nu faceti efortul de a inspira ,,ceva care nu exista".

Facand aceste exercitii cu ucenicii mei, acestia au obtinut rezultate fenomenale chiar din primele minute de exersare. Inainte de a efectua exercitiile pentru clarmiros trebuie sa purificam centrii energetic prin diferite tehnici.

El poate fi declansat si fara ca omul sa facii vreun efort. Acest lucru se face prin concentrarea mentala a unui specialist in parapsihologie care detine clarviziunea, detecteaza punctul-senzor al clarmirosului legal de glanda pineala, declansandu-1 prin energia proprie.

Dar acest fenomen deschis fortat, ca si clarviziunea deschisa prin aceeasi metoda, nu este de lunga durata. Aproximativ la doua-trei luni se incheie, daca persoanci nu-i sta scris sa Ie aiba deschise sau nu staruie in cunoastere. Nu sfatuiesc pe nimeni sS si-l deschida fortat. Daca nu va este dat sa-I aveti deschis, nu se va deschide. Alteori destinu] ne ptine Tn fata diferite greutati si Tn timpul unor probleme grele o fire mai orgolioasa, sau care poate avea capacitatea de gandire psihica, are in minte o arma de distrugere. Am vazut si asistat la convorbiri de acest gen ale unor persoane care Tncercau Tn grup sa se concentreze printr-un clarvazator care le spunea ce se intampla cu corpul energetic al persoanei careia i se transmiteau fel de fel de senzatii unite, de care sarmanul nu avea habar. I-am oprit din acel start, Tnchizandu-i pentru moment viziunile clarva-zatorului cu un ecran mental. La un moment dat acesta a spus ca nu mai vede decat negru iar ,,marii distrugatori" s-au bucurat ca si-au distrus tinta. Am avut grija sa reorientez toate imaginile create de ei Tntr-un copac uscat de pe marginea drumufui si sa fac repedc o protectie persoanei atacate. Le-am spus ca nu este bine ce fac, ca mcalca etica si ca ceea ce fac ei de fapt se numeste ,,magie neagra".

Ucenicii mei au Tnvatat foarte constiincios exercitiul de clarmiros, astfel meat eraucei mai fericiti cand, venind lao noua lectie de curs, povesteau ce fel de miresme primeau. La foarte multi persista mirosul de santal sau unui asemanator mirului. Apoi, dupa zece zile de concentrare, spre rnarea lor mirare, toti simteau aceeasi mireasma.

O sa simtiti miresme altfel decat acelea la care v-ati gandit. Atunci cand veti dori sa va bucurati de un anumit miros, o sa apara. Incercati sa-I chemati cu gandul, dar nu uitati cat de important este varful nasului. Concentrati-va sa va apara mirosul de trandafir, care este mai puternic si se imprastie in toata casa. Mirosul acesta va persista un timp, iar dupa ce veti uita de el va disparea.

Veti fi capabili sa produceti orice miros pe care-1 doriti. O sa vi se para o iluzie. Nu va speriati, antrenati-va cu acelasi curaj. Uneori o sa va apara fara" nici un efort un miros la care nu va ganditi. Veti fi probabil singuri acasa si cautandu-l nu il veti gasi. Dar sa fiti atenti, in momentul in care va ganditi la ceva indepartat sau la o persoana anume, in acel moment va veni mirosul. Este posibil ca respectiva persoana sa se fi parfumat cu acel parfum, pe care il simtiti. Incercati sa luati contact cu persoana, rugand-o sa va arate ce fel de parfum foloseste. Pentru un control de la distanta, ganditi-va inca o data la ea si,daca va vine acelasi miros, fiti siguri ca este al ei.

Daca gandul va fuge la cineva care se roaga acasa, sau in acel moment se afla la biserica, va poate aparea mirosul de busuioc sau tamaie, de lumanari aprinse sau al candelei din biserica. Puteti sa-i dati un telefon mai pe seara acestei persoane si s-o intrebati daca nu cumva a fost la biserica. Daca nu se confirma, intrebati-1 ce facea la ora la care ati perceput mirosul. Fiti sigur ca va spune ca se ruga lui Dumnezeu.

Va veti dovedi ca nu ati muncit in zadar si ca nu aveti de-a face cu o iluzie, ci cu ceva real.

Experientele au dovedit ca distanta nu are nici o importanta. Veti simti de la intrarea in apartament mirosul robinetului de gaze care n-a fost bine inchis. Veti simti ce se pregateste azi pentru cina, daca veti dori sa stiti. Veti putea percepe mirosul unor flori de la un balcon pe care il priviti din strada, fara sa vedeti ce fel de flori sunt acelea.

Explicatia acestui fenomen este simpla: prin concentrarea la varful nasului, respiratia se opreste instantaneu.

Ca urmare apare involuntar dorinta de a mirosi aerul, de parca ne-am astepta in fiecare moment sa percepem un miros. Concentrarea gandului la varful nasului are rolul de trambulina necesara pentru a trezi dorinta de a mirosi. Aceasta dorinta in permanenta crestere excita nervii olfactivi si ii sensibilizeaza intr-atat, incat se acordeaza intr-o lungime de unda mai mica si pot percepe astfel miro-suri mai fine, mai discrete, inaccesibile oamenilor normali datorita distantelor. Capacitatea care se dezvolta prin exerasarea de lunga durata nu se pierde si hipersensibilitatea nervilor olfactivi ramane, atunci cand fenomenul initial dispare.

8.3. CLARGUSTUL

Dupa ce ati obtinut rezultate in ,,clarmiros" treceti la exercitiile urmatoare, de concentrare asupra varfului limbii. Rezultatul dorit va veni mai repede decat in primul caz avand deja deschis un senzor de pe traseul tainic.

Exercitiul se poate face si stand pe un scaun. dar este mai eficace cand il faceti in pozitie culcat.

Ochii se tin inchisi, gura la fel. Varful limbii se tine lipit de cerul gurii dupa dintii din fata. In gand se zice mantra ,,OM", iar concentrarea se face la varful limbii cu dorinta de a simti un oarecare gust (dulce, acru, sarat). Partea intere-santa a exerdtiului va fi ca pe langa

o intensitate neobisnuita, aproape supranaturala, a senzatiei gustative, veti obtine senzatia de satietate, atat de puternica, inclt multa vreme dupa aceea nu veti avea pofta de ,,specialitatile pe care le-ati putut gusta" in acest fel. Foarte repede veti reusi sa va controlati gustul cu ajutorul vointei si veti fi capabil sa va provocati orice gust veti dori.

Daca mirosul este un gen de emanatie si permite astfel sa explicam faptele prezentate, cu totul alta trebuie sa fie explicatia propagarii gustului. Pentru aceasta trebuie sa existe un contact, chiar si extrem de scurt, al limbii cu obiec-tul respectiv. In conditii normale chiar si o distanta" in acest caz ne va fi de real folos.

Perceptia va exista de fiecare data cand vom dori sa reproducem acest experiment. Oare toate acestea nu sunt halucinatii? Dupa definitia data de un specialist american in 1963, care a intocmit un lexicon cu ajutorul celor mai vestiti specialisti din toate domeniile cunosterii, ,,halucinatie" inseamna perceptia unor obiecte care in realitate nu exista, sau senzatii resimtite fara nici o cauza, date de obicei de tulburari ale sistemului nervos, asa cum se intampla in cazurile de delirium tremens.

In primul caz aceasta definitie nu se potriveste perceptiilor noastre, deoarece mirosurile si gusturile pe care le-am simtit corespund unor obiecte pe care le-am mai simtit in realitate. Avand cauze exterioare, ele nu pot fi presimtite. La fel ca in cazul mirosului, simtim foarte pregnant si gusturile de la distanta.

Daca omul isi poate ascuti mirosul atat de mult, incat prin simpla concentrare, sa depaseasca distantele si barierele materiale, aceasta capacitate nu este o halucinatie. Altfel ar trebui sa credem ca toate popoarele apropiate de nature sunt prada halucinatiilor, sau la fel am putea spune despre cainii si pisicile care au aceste simturi foarte dezvoltate.

Trebuie sa recunoastem ca simturile noastre pot deveni partase la asemenea clarsenzatii, numai ca toate proprietatile percepute de organele noastre (forma, culoare etc.) cuprind alaturi de natura materiala si o natura fina greu sesizabila. Aceasta inseamna ca intreaga materie este o radiatie de culoare si mirosuri, care depaseste infinit ceea ce putem simti cu degelele sau cu gustul.

Din oceanul de unde sonore omul poate percepe in mod normal un interval de sapte-opt octave, iar din domeniul undelor luminoase rogvaiv-ul (de la rosu la violet).

Toate celelalte nuante, radiatiile infrarosii, ultraviolete, roentgen,

alfa, beta, gama, radiatiile tehnice etc. raman nepercepute, desi in realitate ele exista.

Un om care este capabil, prin exercitii adecvate, sa-si dezvolte in mod extraordinar capacitatea olfactiva, isi va dezvoita si celelalte simturi.

8.4. **DESCHIDEREA SIMTURILOR IN HIPNOZA**

La persoanele care doresc sa-si deschida aceste simturi in stare de hipnoza acest lucru are loc ,,in proportii astronomice" - se pot deschide si ascuti la maximum.

Daca intr-o mana a celui hipnotizat pentru controlul acestor capacitati se aseaza o greutate numai cu un gram mai mare decat in mana cealalta, acesta va sesiza imediat diferenta. La fel se va intampla daca veti trasa pe jos o linie de trei milimetri si alta doar de unu, le va deosebi si pe acestea. Daca in una din doua sticle de vin identice vor fi puse doua trei picaturi de lichid de alta culoare, persoanele aflate sub hipnoza o va deosebi.

Urechea unui om normal percepe vibratiile cu o frecventa de la 8 la 646 000 oscilatii pe secunda, dar dupa deschiderea clarauzului in stare de hipnoza le va putea percepe pana la 10^{19} oscilatii pe secunda. Aceasta cifra constituie mai mult decat frecventa radiatiilor gama-invizibile. in stare hipnotica se poate foarte usor vedea aura emisa de oameni sau obiecte. Aceste senzatii sunt percepute de al saselea sirnt care se activeza in creier in portiunea dintre sprancene. Acolo, in acel spatiu de vid, se formeaza imaginile ,,clarvazului".

8.5. CLARVIZIUNEA

Indicatia din YOGA-SUTRA privind concentrarea asupra palatului cerului gurii pentru deschiderea clarviziunii pare la inceput nebuloasa". In cazul deschiderii celorlalti doi senzori era vorba despre stabilirea limitelor nervilor olfactiv sau gustativ pe o anumita lungime de unda, capatul respectiv a) nervului aflandu-se foarte aproape de punctual nostru de concentrare (varful nasului sau al limbii). Argumentul ca nervul olfactiv nu se afla in varful nasului poate fi combatut, deoarece prin concentrare starea de tensiune se transmite treptat fn zona respectiva.

Dar cum se poate explica transmifcrea acestei concentrari a gandului mai departe, prin faringe, pana la incrucisarea nervilor optici, nemijlocit langa hipofiza, caci doar in aceasta zona se pot percepe oscilatiile invizibile ochiului. Experientele facute in aceasta directie dau viziuni uimitoare, dar succesul lor este limitat. Concentrarea nu trebuie facuta asupra cerului gurii, ci asupra chakrei Ajna, centrul substantei fine care se afla intre sprancene. Adevarul este ca aceasta e o munca destul de grea. De aceea se cere curaj in inceperea anumitor exercitii, iar in ocultism nu au ce cauta oamenii fricosi. Nu li se va deschide niciodata nimic nici acelora orgoliosi sau invidiosi. Mai bine va lasati pagubas chiar de la inceput daca sunteti astfel rnotivat. In momentul interventiei unuia dintre factorii care fac parte din prostia omeneasca centrul respectiv se inchide automat.

Exercitiile trebuie sa le desfasurati cu regularitate si ritmicitate, dar mai mult decat orice - verificarea viziunilor, Luati in considerare si retineti ca trebuie sa deosebiti imaginile reale de cele virtuale.

Puteti face un mic experiment, daca mai locuiti cu cineva in acelasi apartament. Fie ca persoana respectiva aseaza in fiecare seara un obiect intr-un anumit loc, fie ca acesta este o stalueta sau o vaza, trebuie ca a doua zi din pat, cu ochii inca inchisi, sa vedeti acel obiect aflandu-va in alta camera. Faceti acest exercitiu timp fndelungat, Ar trebui de fiecare data sa-i identificati noul Joc unde este
bine pus de acea persoana.

De obicei mesajele vin de la un mentor spiritual care va va directiona in cautarea obiectului ascuns. Veti putea receptiona mesajele acestuia si ar fi de folos daca vi le-ati nota.

Poate fi de folos si tehnica respiratiei din Radja-Yoga, pentru trezirea lui KUNDALINI, dar vedeti sa nu incurcati borcanele. Din toate invataturile pe care le-am facut singura, pana intr-un anumit loc am mers foarte bine, Dar com-plexitatea excrcitiilor adaugate de sine statator mi-a stagnat viziunilc. Nu mai stii atunci ce s-a intamplat. Mai faceam concentrari de acest gen si cu prietenii, ascunzand lucruri diferite, pentru a le gasi. Aceasta chiar ma amuza la inceput. Odata un coleg tot ascundea o moneda veche din loc in loc si de fiecare data o gaseam, dar i-a venit ,,ideea" sa n-o mai ascunda in casa, ci si-a bagat-o in gura. In

viziunile noastre aparea moneda si doar fugitiv irnaginea colegului nostru cu un zambet pe buze. De obicei se „vedea" un mic „tablou" legat de moneda, dar tot el aparea in imaginile noastre. I-am spus ca n-a ascuns moneda si ca se afla la el, dar nu pricepeam in ce loc. Am perceput zambetul, fiindca la a doua concentrare a aparut in viziune doar gura si buzele, zambind. Am deschis ochii si am zis toti o data - gura! O gasisem, in sfarsit!

Pentru deschiderea ochiului al treilea, concentrarea gandirii se face numai pe centrul dintre sprancene - chakra Ajna. Dupa experimentele de mai multi ani facute de Saharov, acesta a ajuns la cel mai usor procedeu de deschidere a „.ochiului al treilea", printr-o metoda dictata de mentorul lui spiritual. Aceasta metoda am praeticat-o si eu si mi-a fost de un mare folos. Fericirea a fost ca rezultatele au venit foarte repede. Metoda lui Saharov este folosita de toate scolile ruse pentru deschiderea chakrei Ajna. O sa descriu aceasta metoda pe care am practicat-o la una dintre scolile facute de mine si care mi-a deschis mari orizonturi.

8.6. AL TREILEA OCHI

Formula de deschidere a ochiului al treilea este o tehnica ce are o sonoritate deosebita in sanscrita: „OM MAGNE ME SAMRHITA, KHAMADINATHAM RADJA SIDHA." Traducerea este: „Norii sunt adunati asupra mea in activitate, intr-un singur punct, cerul este in observare intr-o corecta inactivitate pentru realizarea stapanirii." Ce inseamna aceste cuvinte? Ce fel de nori si care cer? Nici cerul si nici norii nu sunt reali, fapt ce rezulta din faptul ca, intr-o corecta inactivitate, acesti nori trebuie sa fie adunati intr-un anume loc, adica sa se afle intr-o legatura oarecare cu dumneavoastra. lar cuvantul „cer" In sanscrita „KHA" tnseamna in primul rand orificiu al corpului omenesc (in conceptiile indiene astfel de orificii sunt noua: doi ochi, doua nari, doua urechi etc.). Deci nu se potriveste. lar in al doilea rand mai inseamna si spatiu aerian, „eter", si poate fi tradus si ca „cer", dar acest sens pare a fi tot nepotrivit, desi SVAMI SHIVANANDA TARASHVATI citeaza o minunata indicatie a vechilor yoghini hindusi, demna de atentie. Aceasta glasuieste:

„Cel care practica exercitii yoga si este Tn stare sa-si vada imaginea reflectata pe cer poate afla daca intreprinderea lui va fi incununata de succes."

Yoghinii care stapanesc pe deplin avantajul concentrarii spun: „in lumina reflectoare a Soarelui priveste-ti propria reflectare pe cer, cu privirea ferma. Dupa ce o vei vedea pe cer, in curand il vei afla pe Dumnezeu."

Cine isi zareste umbra in fiecare dimineata pe cer, acela va avea viata lunga si nu va muri intr-un accident. Daca viziunea acestei umbre este clara, va avea victorii si succese. Ei isi vor putea invinge Prana si vor putea merge oriunde. Tehnica este destul de usoara si deprinderile practice pot aparea in circa sapte-zece zile.

„Cand rasare Soarele asezati-va astfel incat corpul dumneavoastra sa faca umbra pe pamant si s o puteti vedea cu usurinta. Intoarceti privirea ferma la umbra de jos, in regiunea gatului, pentru cinci-zece secimde, apoi priviti pe cer. Daca va veti vedea intreaga umbra pe cer, este un semn foarte bun. In cazul in care nu o puteti vedea de la inceput, continua exercitiul pina o veti sesiza. Acest exercitiu poate fi practical si la lumina Lunii." *(Lectii practice de yoga,*) Este o tehnica destul de straveche, care promite multe.

Urmatoarea semnificatie a cuvantului ,,KHA" este ,,punctul dintre sprancene". Aici se gaseste, asa cum arata numeroasele reprezentari ale zeilor indieni, toate puterile miraculoase, inclusiv ,,vederea sacra". lata ce spune despre acest centru SATHACRANI RUPANTANTRA ,,Cand un yoghin inchide concentrarea sa interioara impotriva temeliei lumii exlerioare si o descompune, el vede in acest loc o scanteie luminoasa si apoi o flacara arzand, care seamana cu stralucirea Soarelui intre Cer si Pamant."

In invatatura mistica yoga, al treilea ochi se afla in interiorul acestei flacari. In SHIVA-YOGA se spune: ,,Gandul este in centrul dintre sprancene in forma flacarii opaitului si in mijlocul lui este ochiul intelepciunii."

Aceasta zona are semnificatia ,,OCHIULUI CUNOASTERII" . In sensul cel mai larg al cuvantului, caruia ii sunt deschise atat cele prezente in trecut, cat si viitorul, in aceeasi masura. Deschizandu-se chakra Ajna, are loc deschiderea capacitatilor ascunse - clarviziunea, clarauzul. Yoghinii moderni sunt de acord cu acest lucru. In lucrarea sa *Autobiografia unui yoghin,* PRANDJAM YOGANANDA numeste acest centru ,,Ochi spiritual atotstiutor" sau ,,Lotusul cu o mie de petale al Luminii". lar Svami SHIVANANDA spune: ,,La fel cum tree razele luminii prin sticle sau razele roentgen prin obiecte, yoghinul poate vedea obiectele de dupa un zid gros, poate afla continutul unei scrisori sigilate, poate vedea comorile ascunse sub pamant cu ajutorul ochiului sau spiritual interior. Acest ochi spiritual este ochiul intuitiei."

Faptul ca acest al treilea ochi, denumit si ochiul lui SHIVA, poate vedea nelimitat in spatiu a fost demonstrat nu numai teoretic, ci si practic. Este necesar doar sa se fundamenteze stiintific cum invinge acest al treilea ochi timpul, adica felul cum actioneaza in a patra dimensiune. Faptul in sine nu necesita alte demonstratii.

Deoarece acest ochi se afla in afara actiunii spatiului, sfera actiunii sale este in afara ceior trei dimensiuni, deci in a patra dimensiune, in timp.

Totodata trebuie sa subliniem ca, asa cum demonstreaza practica celor mai vechi timpuri, in cazul tuturor clarvazatorilor, ca in zilele noastre, capacitatea acestui ochi nu sufera" influenta distantei in spatiu si timp, ci infringe orice distante si orice timp.

Cu totul altfel se intampla in cazul perceptiei materiale. Dupa cum stim, greutatea scade proportional cu patratul distantei, astfel incat la o anumita distanta radiatiile cele mai puternice sunt oprite de ecrane de o anumita grosime (de exemplu, radiatiile gama sunt oprite de un ecran de fier cu o grosime de 30 de centimetri, radiatiile cosmice - de un ecran din plumb cu grosime de pana la 2 metri). Radiatiile percepute insa de al treilea ochi, numite si raze CHARPANTIER, sau ,,N-RAZE", nu-si reduc intensitatea la nici o distanta si nu sunt oprite de nici un obstacol material.

8.7. **TREPTELE MAESTRULUI**

In functie de gradul de deschidere a celui de al treilea ochi, se disting patru trepte de viziuni.

1. Pe treapta inferioara se afla viziunile de lucruri neobisnuite. Sunt vazute imagini ciudate, atragatoare, dar nu produse ale fanteziei, ci fenomene pe deplin normale, tipuri sau parti ale acestora in lumina stranie, in nuante de culori neobisnuite si fara nici o legatura cu orientarea de moment a gandurilor celui care le vede. Poate aparea ideea ca aceste viziuni sunt halucinatii. Dar oare realitatea este profund materiala, este numai ceea ce percepem cu

cele cinci simturi limitate ale noastre? Daca, asa cum am aratat mai sus, perceptia noastra cu ajutorul simturilor se poate largi pana la anumite limite, unde este atunci limita realului perceptibil? Psihologia noastra occidentala se simte derutata in fata acestor aspecte nereale si totusi percepute, iar stiinta noastra scolastica este mai mult decat inclinata sa includa astfel de fenomene stranii la rubrica contradictorie si care nu spune nimic intitulata ,,halucinatii".

Ce se spune despre aceasta psihologia indiana? Yoghinii vorbesc despre asa-numita MANAS CHAKRA sau centrul gandirii, reprezentat in mod simbolic printr-un lotus cu sase petale centrul de perceptie cu sase canale nervoase. Cinci dintre ele sunt canalele simturilor noastre normale: vaz, auz, miros, gust, simtul tactil. Al saselea canal serveste drept conductor pentru impresiile care apar din interior, cum sunt visele si halucinatiile. La prima vederene ne mira imbinarea perceptiilor sanatoase (vise) si nesanatoase (halucinatii), dar aceasta nu este deloc intamplatoare. A sasea petala a chakrei manas este legata de LOTUSUL CEL CU O MIE DE PETALE AL LUMINII, considerat sediul spiritului nostru, iar MANAS CHAKRA este sediul constiintei noastre treze.

Acest fapt este deosebit de important, deoarece in perioada de veghe constiinta percepe realitatea prin cele cinci cai nervoase, iar in timpul somnului, cand cele cinci simturi nu functioneaza, aceeasi constiinta conduce imaginile visului sau fanteziei prin al saselea canal, adica direct de la Lotusul cu o mie de petale catre al treilea ochi.

Cand cele cinci organe de simt exterioare sunt decuplate, in timpul somnului sau in alte conditii, incepe sa functioneze si sa se dezvolte aceasta a sasea petala a chakrei MANAS, prezentand in fata vederii noastre interioare imaginile visului sau halucinatiei.

Aceasta este o pura teorie. O dovada concludenta in sfera practica o constituie, fara sa stie, tocmai stiinta noastra occidentala, prin intermediul psihologilor D.R. Hebb si Haron Woodbreewore.

Deoarece persoanele testate nu erau oameni bolnavi, cu halucinatii frecvente, ci oameni tineri, pe deplin normali, in timpul experientelor au fost deconectate in mod artificial, pentru o perioada, cele cinci organe de simt. lar halucinatiile au fost in acest fel reactia pe deplin normala a constiintei la relaxarea impusa trupului si suflelului. Aceasta reducere a starii de tensiune a fost comparata in mod eronat cu lenea. Mai mult, studentii testati de cei doi cercetatori s-au ocupat totusi de ceva anume la inceput (s-au gandit la problemele lor) si abia dupa ce deconectarea silita a simturilor exterioare a progresat suficient, au inceput sa vada animinale preistorice, oameni galbeni, colti de mamut etc. Viziunile studentilor sunt dovada ca a sasea petala a incepul sa functioneze treptat si sa deruleze embrioane de impresii ale celui de al treilea ochi.

Daca s-ar continua experimentele acestor savanti studiind stiintific si sistematic aceste perceptii neobisnuite, in loc de a reactiona cu spaima, s-ar putea obtine date care sa deschida noi perspective in aceasta directie, iar stiinta noastra ar avea noi posibilitati stralucite de cercetare si cunoastere. Astfel, dispunem totusi de dovezi privind faptul ca asa-numitele halucinatii apar altfel decat prin organele de simt. Aceleasi dovezi le ofera si stiinta indiana yoga, in afirmarea ideii ca omul, daca reuseste sa-si decupleze pentru un timp simturile, intra intr-o stare in care poate percepe transcendental.

Fiecare concentrare corecta a gandurilor serveste acestui scop. Ea abate atentia Spiritului de la cele cinci simturi exterioare, le deconecteaza intr-o masura favorizanta deschiderii celei de a sasea petale a Lotusului.

Prima consecinta nemijlocita este, in sensul celor prezentate, un fenomen pe deplin normal si de inteles: visele devin mai bogate in continut, mai explicite, mai logice si mai vii. Chiar daca de obicei nu visati sau visati foarte rar, dupa primele zile de astfel de exercitii vor incepe sa apara vise usor de memorat, In cursul urmatoarelor luni, cei care practica astfel de exercitii constata aparitia de imagini, viziuni si reprezentari in stare de veghe (in conditiile deconectarii simturilor pe timpul concentrarii).

Acesta nu este un fenomen legat de boala, este la fel de normal ca gandurile, care, asa cum vom vedea mai tarziu, nu sunt create de mintea noastra, ci sunt doar inregistrate de ea. Ele vin si pleaca fara sa stim de unde si incotro. Acestea sunt corpuri straine care primesc de la noi forta, culoare si impuls, asemenea unui bulgare de zapada, pe care il rostogolesc toti participantii la joc, si care devine foarte mare sau se sfarama in mai multi bulgari mici.

Gandurile cuceresc vremelnic mintea noastra, pun stapanire temporar pe constiinta precum niste oaspeti neasteptati intr-un hotel, pentru ca apoi sa piece din nou. Cine se indoieste de aceasta sa se aseze mai comod, sa-si relaxeze trupul si constiinta si sa dea frau liber gandurilor, fara sa le limiteze sau sa le intrerupa.

Dupa cateva minute experimentatorii se vor convinge ca in constiinta lor se inregistreaza ganduri neasteptate, uimitoare, absurde, uneori chiar revoltatoare, care nu pot fi explicate ca fiind de trecut, de educatie sau de orientarea generala a gandirii.

Atunci experimenratorul va fi cuprins de o senzatei neplacuta si isi va intrerupe firul gandurilor. Experienta merita insa facuta.

2. A doua treapta a viziunilor se atinge cand incepem sa facem ordine in impresiile acumulate in cadrul primei etape. Aceasta se manifesta prin faptul ca viziunile anterioare, acele fenomene neobisnuite, se dovedesc pe deplin normale, deoarece pot fi recunoscute in obiectele sau fenomenele familiare, vazute insa dintr-un punct de vedere inedit.

Astfel se explica faptul ca imaginile cuprinse in a doua treapta a viziunilor, desi ne ofera obiectele pe care dorim sa le vedem, totusi ne prezinta detaliile acestora totdeauna in alt fel decat ne asteptam. E o dovada in plus ca nu avem de a face cu autosugestii sau cu imaginatia, ci ca este realitatea. De regula, totul este asa cum trebuie sa fie, dar vazut in mod diferii. De exemplu, casa o vedem privita dintr-un colt sau de pe acoperis, adica asa cum nu am avut ocazia niciodata sa o observam cu adevarat.

O a doua particularitate a celei de a doua trepte de viziuni este miscarea proprie a acestora, asemenea unui film sau unui peisaj slab luminat sau nocturn. Aceasta se petrece deoarece la inceput imaginile sunt slabe si intunecate, ca niste fotografii vechi si decelerate, devenind mai intense si mai colorate pe masura ce a continuant experimentele. Miscarea si viata lor proprie sunt independente de vointa observatorului, de aceea ele nu constituie rodul fanteziei sale. Totodata, aceste viziuni mai au si o alta particularitate uimitoare: raspund la o intrebare pusa nemijlocit. Este suficient sa ne gandim in timpul viziunii la orice detaliu al acesteia si el va aparea imediat in imagine, putand devansa chiar momentul in care ne inregistram intrebarea.

Aceasta este din nou o dovada a caracterului exterior timpului (atemporalitatea) pe care il au razele spirituale (sutteresti). Totodata, ne convingem cu uimire ca aceste raze trec prin orice obstacole, ca pentru ele nu exista nici un fel de ecran, perete protector sau granita. Imaginile viziunilor acestei a doua trepte se refera de cele mai multe ori la prezent sau la trecutul foarte apropiat, mai rar la trecutul mai indepartat si extrem de rar la viitor.

Ele pot fi de asemenea ganduri-forma ale altor persoane, indeosebi daca obiectul concentrarii constituie un simbol religios sau altceva similar, asupra caruia se concentreaza gandurile si meditatia a mii de oameni. Aceste imagini nu sunt rodul fanteziei, care genereaza fenomene mult mai putin vii si bine conturate.

3. In a treia treapta de viziune, imaginile evolueaza pana la o claritate deplina si o frumusete a culorilor cu nimic mai prejos decat cele redate cu ajutorul ochilor nostri fizici. Dar viziunile dureaza putin timp si se sting instantaneu, timp de aproape un minut dupa aceasta mentinandu-se ca straiucirea unui bec pe retina dupa intreruperea curentului electric (ca un fel de palpait). Acest fenomen este semnul tipic celei de a treia trepte, la fel ca straiucirea caracteristica, ca o aureola a tabloului. Spre deosebire de viziunile primelor doua trepte, pline de imagini slab luminate, care se deplaseaza timp idelungat prin fata ochiului nostru interior, viziunile din treapta a treia se aprind instantaneu la intensitatea maxima si dau o senzatie de parca iti parasesti propria piele. Aceasta senzatie de extaz dureaza pe toata durata viziunii si se stinge treptat, lasand o urma incandescenta. Trebuie sa ne obisnuim ulterior ca aceasta senzatie deosebita sa nu ne impiedice sa mai percepem tablourile.

Cele trei etape descrise evolueaza una dupa alta si prezinta, in conditiile cresterii lente a claritatii, imagini reale ale lumii substantelor subtile, aceasta fidela reflectare a sferei noastre materiale primare.

Ele pot fi atinse, mai mult sau mai putin usor, de toti oamenii care se antreneaza suficient folosind o tehnica adecvata. Femeile sunt mai potrivite pentru aceasta, datorita echilibrului lor stabil. Nevazatorii, ca urmare a aspiratiei lor foarte puternice catre lumina si dorintei permanente de a putea sa vada, au de asemenea o disponibilitate sporita pentru viziuni. Oricine gandeste are darul celei de a doua vederi si succesele sale depind la urma urmei numai de rabdarea, stapanirea de sine si capacitatea de concentrare.

4..A patra treapta este etapa Maestrului. Daca o reglare de catre constiinta a acestui ochean sufletesc si fixarea lui asupra unui anumit obiect, ca intr-un focar, constituie caracteristica primelor trei trepte, cea de a patra este caracterizata de perceptia spatiala.

Aceasta perceptie este simulate din toate partile. O stapanire perfecta a ei transforma omul in Adept - ,,Cel care nu mai are ce invata", deoarece el vede tot ceea ce doreste, orice lucru asupra caruia vrea sa-si indrepte ochii sufletului. El nu mai este nevoit sa caute in carti pentru a invata din experienta si cunostintele altora, nu mai trebuie sa faca deductii logice pe baza experientei celorlalti, cum sunt nevoiti muritorii de rand, cu perceptiile lor limitate in spatiu si timp, caci nimic nu va ramane ascuns celui de al treilea ochi al unui Adept. Pentru a exemplifica starea initiala pe aceasta treapta a viziunilor, vom prezenta trairile lui PARADJAMS YOGANANDA:

,,Aerul din plamanii mei parca fusese extras cu o seringa nevazuta, iar corpul era perfect linistit,dar nu inactiv. A urmat largirea extatica a contiintei mele. Puteam sa vad la multe mile distanta, vedeam clar pe malul opus al Gangelui, in stanga mea, dincolo de templu, toate imprejurimile asezarii Dashki Nesyara. Peretii tuturor cladirilor erau luminosi si transparenti, vedeam prin ei oamenii miscand pe campiile din departari. Eram fara suflare si trupul imi era ciudat de linistit, dar puteam sa-mi misc liber mainile si picioarcle. Timp de cateva minute am facut incercari sa-mi inchid si sa-mi deschid ochii. Corpul meu parea facut dintr-o substanta eterica, gata sa pluteasca in aer. Perfect constient de tot ce era fizic

in jurul meu, m-am oriental si am facut cativa pasi, fara sa intrerup aceasta viziune prea fericita" *(Autobiografia unuiyoghin).*

CAPITOLUL IX

TEORIA SI PRACTICA TRAGERII SPIRITUALE CU ARCUL

Cand privim un anumit timp doar un singur obiect oarecare, constiinta noastra se gaseste in apropierea obiectului, de parca „tentaculele" sufletului s-ar intinde pana la obiectui observat. Imediat ce inchidem ochii, „tentaculele" se retrag, de parca am retrage constiinta inapoi la baza nasului. Daca deschidem din nou ochii, constiinta inainteaza, iar daca ii inchidem revine la radacina nasului.

Prin urmare, constiinta se deplaseaza o data cu privirea. Vom face acum inca o experienta. Dupa ce am inchis ochii, ne imaginam obiectui pe care tocmai 1-am observat. In aspiratia sa de a retine obiectui observatiei, constiinta porneste lent in interiorul capului acolo unde de fapt este locul, resimtindu-se in aceasta zona din mijlocul capului o presiune oarecare, perceptibila.

Aceasta nu dureaza prea mult, in scurt timp, vom simti din nou, pe neasteptate, ca privirea si o data cu ea si constiinta sunt orientate din nou din afara". Constiinta se deplaseaza in aceste doua directii, dar pana cand ne vom concentra asupra a ceva anume,

ramane la radacina nasului. Aceasta presiune apare exact in locul m care se afla hipofiza (deasupra mijlocului liniei care uneste orificiile celor doua urechi). Dar indata ce constiinta se va transfera din acest cental mai departe spre interionil capului (catre glanda pineala), privirea (ochilor inchisi) tinteste din nou inainte. Sageata este lansata.

Astfel, am aflat taina tragerii spirituale cu arcul inainte de a prezenta in detaliu procesul actiunii telepatice asupra lumii inconjuratoare. Vreau sii subliniez ca, din cauza lipsei evidente a mijloacelor lingvistice, suntem nevoiti sa recurgem la termeni straini de psihologie si telepatie. Am in vedere aici cuvinte ca „ARC", ,.A TRAGE", „SAGEATA" etc. Nu trebuie sa ne incomodeze aparenta lor „nestiintifica". Tendinta catre o exprimare intr-un limbaj elevat, „stiintific", este proprie europenilor. Filozofii indieni prefera sa foloseasc termenii limbajului uzual.

9.1 **ETAPE**

Procesul actiunii telepatice se descompune tn urmatoarele etape:

SE IA ARCUL **-**Deoarece ARCUL este reprezentat de silaba „OM", repetarea la inceput a acestui cuvant (chiar si in soapta) excita intreaga zona a hipofizei (vom arata mai jos din ce cauza se petrece aceasta). Repetarea silabei „OM" cu o pronuntie corecta (A-O-U-MMM, ca un singur sunet, chiar de la „A" incepe cu un zumzet) realizeaza in plus o concentrare a spiritului.

SE ASEAZA SAGEATA - Deoarece sageata semnifica principiul gandirii (Duhul, Spiritul sau propriul „EU" sau ATMAN), aceasta inseamna alegerea unui anumit obiect drept tinta.

OCHIREA TINTEI- Este deja explicat TRATAKA sau UPAZA - devotamentul fata de obiectul care determina orientarea spirituala - simtul oriental spre reprezentarea obiectului.

INTINDEREA ARCULUI **-** Intinderea arcului cu sageata in sensul opus obiectului, retragerea, adica deplasarea constiintei catre centrul capului. Aceasta tensiune se realizeaza exclusiv printr-o cufundare tot mai mare in natura obiectului. Cand aceasta tensiune (concentrare) atinge punctul maxim, are loc lansarea sagetii, adica constiintei care zboara acum catre tinta sa.

ZBORUL SAGETII- Arcasul priveste catre tinta asteptand lovitura. El nu mai retine sageata (nu-si mai concentreaza gandul), ci observa daca sageata lui a nimerit in centrul tintei, alaturi (viziunea nu este cea dorita, ci apar viziuni neobisnuite) sau a cazut pe pamant fara sa loveasca tinta (absenta viziunii). In acest din urma caz, arcasul trebuie sa puna o noua sageata in arc (trebuie sa reia concentrarea de la inceput), caci dupa ce ai lansat sageata nu mai poti face nimic altceva, decat sa vezi daca nu cumva vantul a abatut-o si nu loveste tinta. Aceasta observare a tintei nu este, dupa cum vedem, in mod obligatoriu legata de observarea lui DUMNEZEU.

Daca vom compara descoperirea noastra - tainele tragerii spirituale cu arcul - cu formula sanscrita pe care Saharov a primit-o de la mentor la vremea sa, vom constata cu uimire ca sunt identice. Caci scurta formula sanscrita se compune din doua parti - o tensiune, norii (gandurile), printr-o corecta retinere a constiintei (retragerea) fiind aglomerati intr-un singur punct (central incordarii arcului prin concentrare) si apoi, din anularea tensiunii (lansarea sagetii prin meditatie), cerul (KHA), adica punctul dintre sprancene sau radacina

nasului urmand a fi observat (observarea tintei) pentru a realiza dominatia (a stapani arta tragerii cu arcul).

Din anatomia encefalului este cunoscut ca in zona dintre sprancene se afla fosa frontala, adica un spatiu gol (vid) in care nu este nici un fel de centru. Totusi, toate textile indiene sustin intr-un glas ca vederea spirituala se realizeaza" prin punctul asezat intre sprancene.

Se afirma ca acest ochi al intelepciunii este gandit ca flacara unui opait asezat in centrul dintre sprancene.

In acest caz, centrul n-ar fi trebuit sa se afle in frunte, ci in imediata apropiere a rezonatorului vocii noastre, sau cel putin ar trebui sa se simta in timpul vorbirii. O idee despre pozitia corecta a celui de al treilea ochi, spre uimirea noastra, ne ofera stiinta occidentala.

„Ne amintim statuile oamenilor din epocile primitive. Tipurile inferioare sunt in primul rand ciclopice. Acest ochi in mijlocul fruntii era un organ caracteristic epocii respective. El nu era un ochi obisnuit, destinat vederii, pentru ca atunci, ca si mai tirziu, pe langa acest ochi animalele inferioare dispuneau si de doi ochi normali dezvoltati pentru vedere.

Acesta putea fi deci un organ destinat altui simt, pe care oamenii si animalele din epocile ulterioare 1-au pierdut, sau, mai bine spus, organul a ramas in stare rudimentara, la fel ca **glanda pineala** coplesita de encefal. Encefalul (creierul mare) este gazda intelectului, cel ce a transformal lumea pe care o locuim. Dupa cum atesta dezvoltarea craniului, creierul nostru este mai mare decat cel al omului epocii de piatra. In acelasi timp, pe cand exisla acel organ ciclopic, creierul animalelor era foarte mic. Poate ca, in procesul evolutiei sale, creierul a preluat treptat functiile organului stins, care servea cel mai probabil clarviziunii si atragerii prazilor" (Edgard D'Aque, *PAMIR KARA).*

Aceasta poate servi drept argument stiintific ca dorinta noastra de a-i reda omului capacitatea de clarviziune prin dezvoltarea glandei pineale (a celui de al treilea ochi), pierdute prin dezvoltarea unilaterala a intelectului, constitute ceva firesc si pe deplin justificat. Misiunea noastra este sa o facem in armonie cu intelectul.

9.2. TIMPUL

Practica tragerii spirituale cu arcul trebuie sa fie precedata de exercitii pregatitoare: pozitia corpului, respiratia.

Este importanta de asemenea alegerea timpului, dupa cum rezulta din faptele care urmeaza.

Asa cum s-a aratatin partea teoretica, tragerea spirituala cu arcul se executa astfel incat reprezentarea sau, mai bine spus, orientarea interioara asupra obiectului se realizeaza in interiorul capului, iar de aici mai departe, catre al treilea ochi (glanda pineala). Caci cunoasterea spirituala sau, in limbajul simbolic al UPANISADELOR, (lovitura la tinta), poate avea loc doar atunci cand s-a stabilit contactul spiritual intern, legatura in mediul de substanta fina intre obiect si al treilea ochi.

Aceasta are loc nu numai atunci cand vedem obiectul fara ajutorul ochilor, dar si la fiecare perceptie naturala cu ajutorul simtuiui vazului, cu deosebirea ca in acest din urma caz va fi atinsa de vibratii numai periferia glandei pineale, iar in primul caz Lotusul cu o

mie de petale va fi partial afectat pentru o fractiune de secunda si, ca urmare, se va deschide.

Deplasarea impresiei catre interior, denumita in limbajul mistic yoga ,,rat icire", arel oc in mod normal in regim automat si necesita la concentrare un efort considerabil, perceput in zona hipofizei ca o presiune fizica. Chiar la examinarea indelungata a unui obiect fara o concentrare a gandurilor, se simte o usoara presiune in aceasta zona, care creste considerabil daca ne dorim ceva (de pilda ca obiectul sa fie inlaturat din locul respectiv). Acest fenomen poate fi verificat de oricine.

Excitarea a zonei respective (in yoga hipofiza este considerata centrul vointei) are loc la fiecare privire asupra celor ce ne inconjoara, la fiecare manifestare a vointei, cu mai puternic, cu cat ne apropiem de orele serii. Ca urmare, impresiile de peste zi le luam cu noi, intr-un sens, in starea de somn.

S-a mai mentionat ca cea de a sasea petala a Lotusului e centrul gandirii, care este cu atat mai puternic excitat si dezvoltat de-a lungul timpului, cu cat ne concentram mai mult asupra unei probleme, excluzand alte categorii de impresii,

Dar, deoarece aceasta a sasea petala este conductorul perceptiilor noastre, in timpul somnului se produc in vis reprezentari de cu totul alta natura, care difera substantial de visele norrnale. In timp ce impresiile de peste zi se depun in mod normal in MANAS CHAKRA (principiul gandirii) si ,,continua sa mocneasca" pe timpul somnului, determinand astfel vise ciudate, treptat, datorita dezvoltarii celei de a sasea petale a Lotusului, se adauga,chiar daca lent, perceptiile primite de la cel de al treilea ochi, oricat de scurte si slabe ar fi la inceput. Rezultatul il formeaza asa numitele vise premonitorii, sugestii la intuitia din timpul starii de veghe, viziunea dorita in timpul starii de meditatie si, in fine, asa-numita halucinatie din timpul bolii. Toate cele trei tipuri sunt insa fenomene identice. Ele apar ca urmare a activitatii celui de al treilea ochi, care se deschide temporar si partial.

Dupa cum sustine in continuare invatatura yoga, al treilea ochi se deschide in timpul somnului, cand cel adormit nu viseaza deloc. Amintim aceasta nu pentru ca ar ramane deconectata constiinta noastra ancorata in MANAS CHAKRA. Toata misiunea practicii yoga consta in transferarea constiintei noastre din centrul gandirii in al treilea ochi.

Aslfel, atingem treapta superioara a viziunilor (nivelul de Maestru), pe cand la nivelul primelor trepte constiinta se afla in MANAS CHAKRA, cu conectarea partiala a celui de al treilea ochi. De aici rezulta ca, o data cu apropierea noptii, al treilea ochi trebuie sa fie conectat tot mai usor si deplin.

Astfel, timpul cel mai potrivit pentru aceste exercitii este seara, dupa ora 21.00, putand fi prelungit pana tarziu. Dimpotriva, dimineata trebuie sa se efectueze in prealabil exercitii speciale pentru formarea centrului treaz al gandirii si centrului vointei, pentru a alunga somnul din preajma acestora.

Daca noaptea, inainte de a adormi, putem realiza aparitia imaginilor vizibile fara ajutorut ochilor dupa numai cateva minute, prin simpla privire in

,,KHA" (KHAMA DINATAM - observarea cerului), dimineata dupa trezire, pentru a realiza acelasi lucru, vor fi necesare una-doua ore de concentrate intensa.

Exemplele care urmeaza demonstreaza aceasta.

S-a dovedit ca umbrele neclare care apar in intuneric in fata ochilor inchisi constituie inceputul viziunilor, care la atingerea concentrarii necesare incep sa capete contur ca

obiecte izolate. Viziunile apar daca privim in intuneric inaintea ochilor si incercam sa separam intre ele imaginile care incep sa se contureze initial neclar. Aceste viziuni apar la dorinta (viziunile celei de a doua trepte), dar totdeaunain momentul deplinei uitari de sine.

Dimineata, la o concentrate intense asupra ANDJNA (locul dintre sprancene), cu senzatia transferirii in acesta a tensiunii hipofizei, poate sa nu se contureze nimic, cu toata meditatia de o ora, dar printr-o singura privire in punctul dintre sprancene, de fiecare data cand constiinta se elibereaza de tensiunea concentrarii, viziunile apar foarte clar , parti de peisaj, frunzisul plopilor din fata casei noastre.

Desigur, nu orice privire in intuneric ne ofera viziuni, fara nici un exercitiu prealabil. Pentru aceasta este necesar un antrenament intens. In cazul de fata insa ne intereseaza faptul ca succesul depinde in mare masura de ora la care se efectueaa experirnentele. In general, se poate stabili ca in aceeasi masura in care tensiunea constiintei de-a lungul zilei, din momentul trezirii pana la momentul unui somn sanatos fara vise, se transmite tot mai mult din afara - de la fiecare obiect exterior, prin cel de al treilea ochi, in interiorul glandei pineale - la fel variaza si felul concentrarii necesare fiecarei viziuni.

Se poate spune ca in permanenta constiinta desfasoara, involuntar, operatia de tragere cu arcul, deoarece observarea obiectelor din lumea inconjuratoare reprezinta punerea sagetii in arc si ochirea, concentrarea asupra lor - intinderea arcului, iar reflexia facuta asupra problemelor de rezolvat, lansarea sagetii. Acest din urma aspect ne da si eventualul raspuns la problema lovirii tintei.

Si concentrarea in conditiile tragerii constiente cu arcul este supusa cunoscutelor schimbari: desi de fiecare data toate elementele tehnice trebuie sa fie prezente, fiecare element este subliniat in mod deosebit, in functie de momenlul zilei. Dis-de-dimineata, principala operatiune va fi ochirea, in jurul orelor amiezii - cu precadere intinderea arcului, iar seara,de la apusul soarelui pana cand adormim-lansarea sagetii, care se face prin privirea descrisa mai sus, in intuneric in fata ochilor inchisi.

In afara de aceasta, fiecare moment al zilei are avantajele si neajunsurile sale, care trebuie avute in vedere de fiecare practicant al exercitiilor la alegerea momentului potrivit.

Dar este indispensabil sa se respecte cerinta mentinerii momentului, o data ales. Timpul nu trebuie schimbat, deoarece altfel se pierde orice ritm. Este o premise obligatorie!

Yoghinii apreciaza indeosebi momentul rasaritului si apusului de scare, deoarece in aceste clipe omul, ca si lumea exterioara, radiaza o liniste profunda, se afla intr-o stare ganditoare, ceea ce se simte chiar in zgomotele unui mare oras. Pentru noi, locuitori ai vestului, este de preferat apusul soarelui, aceasta si pentru motivul ca, datorita civilizatiei, suntem obisnuiti cu o alta impartire a timpului decat indienii.

La rasaritul soarelui, indeosebi primavara, vara si toamna, este indoelnic ca avem posibilitatea sa ne mentinem central gandirii suficient de vioi pentru o concentrare profunda. Desigur, fiecare cititor este liber sa"-si aleaga momentul dorit, dar alegerea trebuie facuta doar o singura data, nemodificand-o.

Deoarece, asa cum am aratat anterior, in timpul somnului si mai ales al somnului fara vise al treilea ochi se deschide de la sine, de aici trebuie sa rezulte ca exercitiile noastre de tragere cu arcul, care dezvolta a sasea petala a Lotusului, pot influenta substantial continutul viselor

noastre.

Ele devin extraordinar de aproape de realitate prin

ascutimea lor, logica si claritatea nemai intalnita pana atunci. Astfel de vise nu sunt o raritate printre cei care practica acest exercitiu.

Experienta practica ne invata ca aceasta este realitatea. Prima consecinta a efectuarii oricaror exercitii spirituale este o activitate tumultuoasa la nivelul viselor. In acelasi mod pot fi vizitate orase, tari, fara sa fi fost vreodata acolo in realitate.

Fiecare dintre cititorii care vor merge pe aceasta cale suficient de multa vreme imi va intinde mana in acest sens, caci principalul il formeaza aceste experiente personale, nu posibilele contraziceri si scepticismul neancrezatorilor.

Posibilitatea noastra de a vedea fara ajutorul ochilor se dezvolta astfel pe baza viselor. Dupa pregnanta lor si legatura logica cu realitatea vie se pot masura rezultatele si eficienta exercitiilor. Acest fapt permite o verificare subtila, exacta si foarte utila, a procedeelor cunoscute si a tuturor detaliilor, Indeosebi cand exercitiile sunt testate inainte de a adormi.

Prin aceasta verificare se poate stabili, de exemplu, ca afirmatia din toate textele yoga despre existenta legaturii dintre Luna si al treilea ochi se bazeaza mai mult pe speculatii decit pe realitate. In cazul Soarelui situatia este inversa: privitul (in gand) la discul Soarelui in timpul meditatiei influenteaza imediat si sesizabil visele noastre, le face sensibile, pe cand meditatia legata de secera Lunii nu are ca rezultat o ameliorate si inviorare a viselor si genereaza simptome vizibile de somnambulism daca meditatia este efectuata in conditii de Luna plina.

Despre influenta exercitiilor asupra viselor vom vorbi mai tarziu. Rezumand, trebuie sa subliniem inca o data ca momentul ales pentru desfasurarea exercitiilor are un rol deosebit de important, deoarece succesul in arta tragerii mentale cu arcul depinde in mare masura de el. Adesea, ne putem chinui ani la rand efectuand exercitii fara nici un progres vizibil, daca nu ne vine in minte la momentul potrivit ca nu am facut cea mai buna alegere a timpului de desfasurare, care nu corespunde particularitatilor indiviaduale ale exercitiului, ceea ce nu conduce la succes.

9.3. RESPIRATIA

Respiratia inaintea exercitiilor si nemijlocit dupa efectuarea lor constituie urmatorul factor important, poate cel mai important dintre toti, deoarece creeaza premisa fizica pentru efectuarea unor exercitii de succes, realizarea unor procedee deosebite conditionate de momentul zilei, deci printr-o functionalitate corespunzatoare a ,,arcului".

Cand un adevarat areas se aseaza in pozitia de tragere, el se concentreaza, intinde de cateva ori coarda pentru a proba arcul si a verifica forta si elasticitatea acestuia. La fel tragatorul cu arcul mintii trebuie sa-si adune fortele interioare si, inainte de toate, sa-si verifice elasticitatea psihicului, deoarece intregul succes depinde numai de capacitatea acestuia de a se relaxa, de a lansa sageata.

Acest lucru este inlesnit, in primul rand, de o tehnica deosebita a respiratiei. Aceasta reprezinta principalul instrument yoga, deoarece respiratia se afla in cea mai stransl legaitura cu concentrarea gandului.

Daca ne concentram, de exemplu, asupra unui zgotnot oarecare de pe strada, respiratia se opreste pentru o clipa, invers, cand ne tinem respiratia, gandurile care au ratacit pana in acel moment in toate directiile se restrang, orientandu-se intr-una singura. Acest fapt a

permis yoghinilor, inca din cele mai vechi timpuri, sa elaboreze doua variante de tehnica: RADJA-YOGA si HATHA-YOGA.

Daca fara vreo concentrare speciala facem efortul de a mentine in gand o anumita imagine, respiratia continue trece mai intai in respiratie nesesizabila, apoi apar viziuni usor luminescente.

De dimineata, timp de o jumatate de ora, m-am antrenat in relaxarea respiratiei, care a devenit de la sine continua. Au inceput sa apara viziuni neclare, succedandu-se una dupa alta, ca intr-un caleidoscop. Intre altele, au aparut contururile neclare ale orasului Benares, pe care am vrut sa le vad.

Aceasta uimitoare influenta a respiratiei asupra obtinerii viziunilor confirma posibilitatea verificarii prin vise.

Practica a demonstrat ca respiratia nesesizabila practicata inainte de a adormi in locul discului solar are ca rezultat vise la fel de rernarcabile.

Deoarece in aceste exercitii respiratia are un rol atat de important, reamintim pe scurt ce trebuie sa intelegem prin respiratie continua si respiratie nesesizabila,

In yoga exista o serie de exercitii de respiratie. Pentru nevoile noastre va fi suficient sa stapanim un singur exercitiu, asa-numitul ,,KEVALI".

Este un exercitiu dublu (binar), compus din respiratie continua si respiratie nesesizabila. Desi putem sa ne antrenam separat in fiecare dintre aceste procedee de respiratie, efecluand exercitiul BRAHMARI (,,Albina" - respiratie continua) si MURIAHA (respiratie asurzitoare, ametiloare, de anestezie - nesesizabila), nu ar fi necesar, deoarece respiratia nesesizabila se instaleaza automat, de indata ce respiratia continua ajunge in timpul exercitiului la profunzimea necesara".

In ce consta tehnica „KEVALI"? Se incepe cu un exercitiu preliminar, care actioneaza ca un calmant asupra intregului corp, indeosebi asupra tuturor nervilor. El este numit TELAMIUKTA (legat de ritm) si se efectueaza astfel:

EXERCITIUL RITMIC DE RESPIRATIE PRELIMINAR

Ne asezam drept si respiram in faze egale: patru secunde inspiratie, patru secunde expiratie. Ne este de ajutor reprezentarea acestor miscari respiratorii sub forma miscarilor unui pendul, de exemplu, de parca acest pendul ar trece

printr-un corp sau printr-un anumit punct al acestuia (cum este locul dintre sprancene), balansandu-se catre interior si apoi revenind catre exterior.

Durata miscarilor respiratorii nu are un rol important, prezinta importanta numai regularitatea, amploarea si ritmuJ miscarii. Dupa un timp, incepem sa crestem durata reprizelor de inspiratie si expiralie de la patru la douazeci-trei-zeci de secunde. Asa cum ne demonstreaza experienta. acest exercitiu preliminar ajuta in cresterea de imagini in cadrul vederii fara ajutorul ochilor.

Cand atingem punctul in care o prelungire a reprizelor de inspiratie si expiratie devine deosebit de obositoare, trecem la exercitiu) de expiratie ,,KEVALI".

KEVALI (exercitiul propriu-zis)

Acum incercam sa atenuam, pe cat posibil, fazele de trecere de la inspiratie catre expiratie si invers, astfel incat sa se obtina, practic, un procedeu de respiratie continua. Desi scopul principal este tocmai inlaturarea limitelor de separatie dintre inspiratie si expiratie, la inceput pauza se va produce de la sine. Aceasta este prima parte a exercitiului. Cand aceasta faza a respiratiei se va consolida, ea va trece pe neasteptate intr-o a doua forma, in

care pauza se produce fara aer in plamani. Aceasta este respiratia nesesizabila. In cazul primei faze, ni se pare ca avem in permanenta plamanii plini cu aer, expirand doar din cand in cand pentru a inspira o noua cantitate de aer, Cea de a doua faza care apare, cand va fi atinsa limita de retinere a respiratiei, este insotita de senzatia opririi respiratiei, intr-atat de putin sesizabila este.

Aceasta metoda KEVALI este principala arma a arcasului spiritual, caci prin intermediul acestor tehnici speciale de respiratie el poate influenta ambele componente ale tragerii cu arcul: concentrarea (intinderea arcului), in prima parte a exercitiului - respiratia continua - si meditatia (lansarea sagetii), in a doua parte - respiratia nesesizabila. Asa cum concentrarea merge intotdeauna mana in mana cu respiratia continua, la fel meditatia este foarte strans legata de respiratia nesesizabila. Astfel, cel care doreste sa devina un arcas maiestru, trebuie sa se straduiasca sa-si insuseasca KEVALI.

Dar acest exercitiu de respiratie mai are o calitate mai importanta decat prima: influenteaza activitatea inimii intr-o asemenea masura, incat cu timpul inima se va afla sub controlul deplin al posesorului ei. Aceasta realizare este confirmata de practica.

9.4. POZITIA CORPULUI

Exista inca un factor important, trecut adesea cu vederea sau neglijat, desi este la fel de important ca respiratia. Este pozitia corpului, modul de asezare (ASANA).

Trebuie sa fi dam o atentie deosebita, nu numai pentru ca in acest fel este calmat corpul si principiul gandirii (ne putem concentra asupra unui obiect si fara a elimina o boala sau o durere ce ne deranjeaza), ci mai degraba pentru ca o pozitie incorecta, ne poate anula toate eforturile.

Vom incerca sa explicain aceasta. In ce consta de fapt tehnica respiratiei PRANAIAMA, despre care am vorbit? Nu numai in prelungirea respiratiei, caci PRANA este ceva mai mult, mai cuprinzatoare decat respiratia. Ea este energie vitala, care ne mentine viata in corp si determina functionarea atat a plamanilor, cat si a inimii si tuturor celorlalte organe.

Prin urmare PRANAIAMA detennina prelungirea functiilor energiei vitale, polarizeaza totdeauna in corp sub forma respiratiei solare (jumatatea dreapta a corpului incarcata cu magnetismul pozitiv) si a respiratiei lunare (jumatatea stanga a corpului incarcata cu magnetism negativ).

Fiecare se poate convinge de acest lucru. Daca ne observam cu atentie respiratia, vom descoperi ca ea curge liber numai pe o jumatate a nasului, pe cand cealalta este mai mult sau mai putin blocata, situatie care se schimba regulat, la fiecare doua ore. Partea stanga a corpului primeste energie vitala, iar partea dreapta o distribuie in corp. Atat timp cat cele doua fluxuri vitale se afla in ecnilibru, omul este sanatos, dar daca se instaleaza o dizarmonie, el se imbolnaveste.

Aceasta este o teorie care sta la baza metodei stravechi chinezesti de acupunctura, atat de moderna astazi. Ea poate fi demonstrata cu usurinta in practica si este punctul de plecare al intregii teorii despre yoga, despre pozitia corpului. Fluxurile magnetice trebuie sa fie legate intre ele intr-un mod ordonat si, in primul rand, intregul circuit magnetic trebuie sa ramana inchis.

Daca s-ar pune numai problema retinerii fluxului de sange in anumite organe si parti ale corpului, de exemplu in genunchi, la pozitia „Lotus" sau in poza pancreatica, ar ramane

fara explicatii o intreaga serie de efecte la fel de importante, mai mult, ar fi eliminat rolul care revine pozitiei picioarelor.

Pozitiile ,,stand asezat" sunt mai utile la tragerea cu arcul? Popoarele orientale prefera, dupa cum veti vedea pe buna dreptate, sa sada cu picioarele incrucisate, ,,turceste" (cum stau la noi croitorii). Popoarele occidentale, dimpotriva, se simt bine numai in fotoliu sau pe scaun.

Indiscutabil, cea mai buna pozitie seziind este PADMA-SACA - pozitia LOTUS, deoarece permtte cuplarea in totalitate a fluxurilor magnetice din maini si picioare:

- 1. Toata jumatatea inferioara a corpului, pana la plica inghinala, este practic deconectata;
- 2) Se atinge cea mai mare concentrare de potential magnetic in maini si picioare, care se ating unele de altele, degetele mainilor putand fi impreunate.

Dar din cauza ca sederea in aceasta pozitie este foarte dificila si necesita cel putin o jumatate de an, chiar si un an, de antrenament, se poate face o concesie. Daca problema se pune doar ca circuitul sa fie inchis, este mai bine sa ne asezam in asa-numita pozitie GARAKASANA, in care ambele maini si picioare sunt apropiate.

In practica se obtine un rezultat multumitor. Deoarece concentrarea curentilor magnetici determina foarte repede o fierbinteala putemica de-a lungul coloanei, aceasta poate servi drept indicate fara gres a conectarii circuitelor.

Cand privim atent Soarele in hipofiza sezand in pozitia ,,LOTUS", in coloana (MULADMARA) se simte destul de repede aceeasi fierbinteala interioara, care ajunge apoi de-a lungul coloanei pana la gat. Daca trecem in pozitia GARAKASANA sau intindem picioarele, dispare senzatia de fierbinteala. Aceasta revine daca reluam pozitia ,,LOTUS" simplificata MUKTASANA, care poate fi realizata in doua variante:

1) Adevarata **MUKTASANA**, la care picioarele sunt asezate unul peste celalalt;

2) Asa-numita **IADJNA-VALKIA** - in care picioarele sunt asezate unul langa celalalt.

In cazul pozitiilor obisnuite sezand pe scaun sau in fotofiu ramane in vigoare regula: circuitul magnetic trebuie sa fie inchis, iar picioarele sa fie asezate unul peste altul.

Trebuie sa dam atentie si pozitiei mainilor, deoarece, prin comutarea magnetica, ea influenteaza respiratia si concentrarea. Aceasta se vede cel mai bine din exemplele practice.

Saharov zicea ca si pozitia mainilor influenteaza durata concentrarii. De exemplu, constiinta care a atins nivelul medilatiei revine la concentrare cu respiratie continua daca asezam mainile pe genunchi (CIJ-MUDRA). Daca incru-cisam mainile, meditatia se reia.

In timp ce pozitia mainilor cu palmele pe genunchi in cadrul pozitie LOTUS determina respiratie continua insotita de concentrare, adica cresterea duratei pauzei la respiratie, deci cu aer in plamani, asezarea mainilor pe talpi conduce imediat la aparitia fazei in expiratie, deci cu plamanii fara aer.

Rezumand, vreau sa mai arat inca o data ca Mentorul i-a recomandat lui Saharov in mod deosebit pozitia sezand MATREIA, cu picioarele incrucisate si cu mainile pe genunchi.

Am ajuns la ultima parte si cea mai importanta a studiului nostru, insasi practica. Am stabilit ca aceasta activitate nu are o evolutie dureroasa si nu favorizeaza ceva asemanator, ci dimpotriva este benefica si are ca rezultat o dezvoltare perfect normala a organelor pe care le-am avut cu milioane de ani in urma, dar pe care le-am neglijat tot acest interval imens de timp, realizand astfel, in locul unei dezvoltari armonice depline, o debilizare a organelor respective si pierderea capacitatilor legate de ele.

Am descoperit mai departe ca, desi este foarte neinsemnata si lenta, totusi e posibila dezvoltarea hipofizei, care are loc in continuare in mod automat. Aspiratia noastra de a lua in mainile proprii si de a accelera aceasta evolutie porneste de la dorinta perfect justificata si naturala a dezvoltarii armonice a mentionatelor capacitati, deosebit de atractive, fara a dauna ratiunii.

Ramane nesolutionata problema rezolvarii tehnice a acestei dezvoltari si a termenului pana la care se poate obtine o evolutie totala a vointei si a celui de al treilea ochi, aplicand tehnica speciala propusa pentru a accelera excitatia chakrei.

Teoria yoga presupune, si aceasta corespunde celor mai noi date ale stiintei moderne, ca pentru o maturizare a creierului nostru este necesara o perioada de circa un milion de ani. Pentru a reduce durata acestui proces, yoghinii propun o procedura speciala, care trebuie sa se afle la baza oricarui efort, nu numai a celui mistic. Este vorba despre mantra sau descantec.

Desigur, cuvantul ,,descantec" nu poate reprezenta traducerea exacta a cuvantului ,,mantra", caci traducerea termenilor indieni in limbile moderne se poate reaiiza doar aproximativ. Nu putem traduce ,,mantra" prin ,,rugaciune", dar traducand-o ca ,,descantec" deviem aparent in directia idolatriei sau vrajitoriei.

Etirnologic, termenul se traduce astfel: ,,TRA"inseam-na a apara, a proteja; ,,MAN" inseamna ,,prin intermediul gandirii", deci ,,Mantra" este o formula spirituala care ne apara impotriva fortelor ostile. Semnificatia aceasta se intinde de la spiritualitatea exterioara a inaltei filozofii a sacralitatii pana la cele mai adanci bezne ale magiei negre. La fel cum o forta naturala (electricitatea, energia atomica etc.) poate fi deosebit de benefica sau aducatoare de moarte, in functie de nivelul cunostintelor si de intentiile bune sau rele, si forta mantrelor poate reprezenta o bine facere sau conduce la crima.

Dar oare nu suna pueril, in secolul nostru cu un nivel dezvoltat al stiintei, faptul ca un descantec sau oricum 1-am numi poate birui o perioada de timp imensa, cum este un milion de ani? Si totusi, afirmatia inteleptului ca se poate sari peste aceasta perioada de un milion de ani prin repetarea unei mantre de doisprezece milioane de ori nu este atat de lipsita de sens cum pare la prima vedere.

Conform teoriei yoga, pe langa teoria concentrata care ii formeaza esenta, fiecare mantra contine si o forta ascunsa in partea materiala a mantrei, numita BIDJA, adica samanta. Prin repetarea de multe ori a mantrei, aceasta forta ascunsa este extrasa si poate fi folosita. Cea mai mareata si mai puternica dintre toate aceste BIDJA este silaba sfanta OM. Ca in oricare BIDJA, in ea este cuprins sunetul nazal M (un M-M-M cantat sau vibrat) care contine, conform acestei teorii, intreaga putere a mantrei.

Cum este posibil? Sa privim silaba OM, considerand-o mai intai ca pe un sunet cu destinatia de a elibera o influenta fiziologica. Silaba se pronunta ,,A-O-U-M", deci ca un sunet in care nu sunt auzite separat nici A, nici O, nici U, nici acest M care trebuie sa vibreze chiar de la inceput. De obicei, in BIDJA, M se pronunta nazal, aproximativ ca grupul ,,NG" tn cuvantul GANG. In el se ascunde intreaga solutie a problemei.

Aceasta pronuntare nazala face sa vibreze, prin palatul moale, acea zona ,,KHA", cuprinsa intre punctul dintre sprancene si glanda pineala. La aceasta trebuie sa se adauge si concentrarea profunda, mereu mai intensa, care, asociata vibratiilor date de acest M-M-M nazal, excita si mai puternic hipofiza ca centru al vointei.

Conform legii generale a biologiei, mai intai apare necesitatea unei functii si abia apoi se naste organul respectiv, si invers, daca functia isi pierde actualitatea, organul se atrofiaza. De aceea, este necesar ca functia respective sa fie desteptata din nou in corp, pentru ca sa se produca dezvoltarea glandei pineale. lar aceasta se poate realiza cel mai bine prin repetarea mantrei OM in imbinare cu dorinta concentrata de a vedea ,,KHA".

Mantra poate fi repetata si in gand, trebuie doar ca la fiecare repetare a acelui M nazal sa fie subliniata aceasta operatiune prin atingerea radacinii limbii de palatul moale, asigurand astfel vibratia intregii zone ,,KHA".

Acesl exercitiu este numit NABHOMUDRA si cu prinde urmatoarele:

,,Oriunde s-ar afla un yoghin, orice ar face, el trebuie sa tina totdeauna radacina limbii in sus (in atingere cu palatul moale) si sa-si tina totdeauna respiratia." Dupa cum s-a explicat mai sus, este necesar sa ne tinem respiratia pentru concentrarea gandirii, care se intensified prin repetarea mantrei OM.

Repetarea acestui OM si meditatia asupra semnificatiei

sale reprezinta calea" (YOGA SUTRA, 1-28).

Vechii intelepti indieni cunosteau tainele metabolismului, activitatea glandelor cu secretie interna si fabricarea hormonilor, descoperiri pe care stiinta noastra

le-a facut abia in secolul trecut. Ei mai stiau si care este rolul pe care il au glandele, biocurentii si centrii de substanta subtila -chakrele - in instalarea unei armonii intre aspectele trupesti, sufletesti si divine. Conform acestei invataturi, in cazul unui om care se antreneaza dupa sistemul descris anterior, are loc un metabolism spiritual.

Vibratiile mantrei activeaza prin hipofiza ceilalti centri - chakrele corpului, ale caror radacini fizice sunt glandele cu secretie interna; tiroida, timusul, pancreasul, suprarenalele si glandele sexuale.

Astfel apare, in paralel cu metabolisrnul fizic al substantelor primare si cu circuitul substanlelor fizice in organism, metabolisrnul substantelor fine, in care actioneaza ca regulator principal hipofiza si care se realizeaza prin chakre - ,,statii ale spiritualului", reprezentate prin flori de LOTUS si cercuri mistice. In total omul are doisprezece chakre - sapte la deplasarea in jos si cinci la deplasarea in sus. Aceasta circulatie a substantei fine prin cele doisprezece puncte (resimtita si fizic, dupii antrenamente prelungite, sub forma unei calduri puternice de-a lungul coloanei) corespunde, cum am aratat, unui an de evolutie naturala, astfel incat un milion de ani de evolutie poate fi inlocuit in practica printr-un numar egal de circuite (aproximativ un milion).

De aici rezulta ca doispezece milioane de repetari ale mantrei au un efect care poate reduce cu adevarat si in mod substantial perioada extrem de lunga de timp cuprinsa intr-un milion de ani. Durata sunetului special OM pronuntat in modul descris anterior este doar de 2,5 secunde, astfel incat doisprezece milioane de astfel de intervale vor necesita in total circa opt mii de zile, adica douazeci si trei de ani. Daca vom destina exercitiilor un interval mai mare de timp, durata perioadei de evolutie va fi mai scurta: in conditiile unui antrenament zilnic timp de opt ore, vor fi necesari ceva mai mult de trei ani.

Dar cine, in afara yoghinilor indieni sau calugarilor, care isi pot consacra in intregime timpul activitatilor spirituale, poate astepta douazeci si trei de ani sau poate destina opt ore zilnic pentru astfel de exercitii? De aici rezulta ca trebuie sa incercam o reducere a duratei necesare, dar nu prin prelungirea timpului zilnic destinat exercitiilor, ci prin intensificarea lor.

9.5. TEHNICA TRAGERII SPIRITUALE CU ARCUL

Tehnica tragerii spirituale cu arcul, urmeaza sa o studiem in practica. Aceasta tehnica se imparte in trei parti:

1) Aranjarea sagetii in arc;
2) Incordarea arcului;
3) Lansarea sagetii.

9.6. PUNEREA SAGETII IN ARC SI OCHIREA

„Punem in arc sageata ascutita de devotament (sacrificiu de sine)" - glasuieste textul UPANISADELOR. Ce inseamna „devotament"?

Sageata este principiul gandirii. Prin meditatie, adica prin repetarea exercitiilor de tragere cu arcul, ea nu se ascute, caci daca vom trage de multe ori si o sageata adevarata se va toci. Deci aici nu este vorba despre o simpla repetare a exercitiilor care trebuie sa ascuta sageata, adica principiul gandirii. In al doilea rand, sagetile se ascut de obicei inaintea tragerii cu arcul.

CuvantuI „UPAZA" din original („plin de asteptare, saluta sezand") ne ofera explicatia. Cand textul indian are in vedere meditatia, se fofoseste termenul DHIANA sau un cuvant derivat la radacina DHI (DHIA). Termenul de „UPAZA" se traduce insa" cel mai bine drept „imagine eudetica".

Sa vedem acum in ce fel poate aceasta sa ascuta sagetile. Termenul grecesc „eudetic" inseamna imagine, figurativ, Prin urmare, imaginea pe care mai intai ne-o inchipuiam exista intr-o reprezentare. Este necesar sa avem mai intai o imagine - reprezentarea plastica a obiectului dorit. Presupunem ca dorim sa vedem o anumita persoana, ca rezultat al vedeniilor noastre. Alcatuim portretul acestei persoane. Ce urmeaza?

In majoritatea lucrarilor se recomanda sa ne concentram, prin asa numita privire centrala, asupra punctului dintre sprancenele portretului si sa privim fara sa clipim. Astfel, sa presupunem ca putem vedea dintr-o data intregul obraz. Se afirma ca daca ne vom muta privirea pe chipul portretului de la un ochi la celalalt, la gura, la nas, ureche etc.. nu vom realiza o perceptie unitara. Pe langa aceasta, privirea trebuie sa fie fixa, fara a clipi.

Cu alte cuvinte, trebuie sa privim fix un singur punct, pe cel dintre sprancenele portretului, fara sa dam atentie lacrimilor, care numai dupa unu-doua minute de privit fara sa clipim vor ncepe sa ne intunece vederea. Se recomanda sa nu le dam nici o atentie.

Toate acestea sunt insa total neadevarate. In primul rand, se amesteca intre ele cauza si efectul, in al doilea rand este mai bine sa procedam exact invers. Tocmai mutatul privirii de la o parte a chipului la alta este cea care se recomanda. Privind intr-un singur punct fara sa clipim, cum se recomanda in unele carti indiene despre yoga, nu vom obtine o concentrare a gandurilor, ci dimpotriva, cand concentrarea gandurilor atinge un anumit nivel, privirea fixa fara a clipi vine de la sine, ca o consecinta, si vom putea privi astfel o jumatate de ora sau chiar mai mult, fara nici un antrenament.

In al treilea rand, exercitiul se numeste in original TRATAKA, adica plimbarea privirii pe suprafata obiectului, pentru a evita orice abatere (TRA - a preveni si AT -alunecare, plimbare). Daca ar fi „Prevenirea alunecarii privirii, cuvantul nu ar fi fost TRATAKA ci, dimpotriva, ATAKATRA.

Aceasta alunecare a privirii, plimbarea ei pe suprafata obiectului, este necesara deoarece privirea face gandul sa se mentina cel mult cateva secunde asupra unui amanunt oarecare. In momentul urmator privirea urmata de gand aluneca mai departe si trebuie readuse printr-un efort in punctul initial. In viata noastra fenomenul acesta are loc in permanenta atunci cand dorim sa ne concentram asupra a ceva anume.

Dar aceasta nu ne face defel sa progresam in ceea ce priveste capacitatea de concentrare. Mult mai indicat este ca, la concentrarea asupra unui aspect anume, sa folosim aceastil uimitoare particularitate a privirii si gandirii legata de ea, pentru a privi fiecare detaliu numai atat timp cat ii este necesar privirii pentru memorare, trecand apoi imediat la un alt detaliu, pentru a nu permite privirii si gandului sa reuseasca ruperea firului de ganduri realizat prin concentrare (mai corect, prin meditatie).

Aceasta alunecare a privirii are ca scop ceva mult mai important decat o concentrare neintrerupta. Deoarece TRATAKA nu constituie inca o concentrare a gandurilor in sensul cel mai direct, ci doar pregatirea pentru aceasta, adica doar punerea sagetilor in arc si ochirea. Concentrarea reprezinta intinderea arcului.

Comparatia pe care o facern cu procesul tragerii cu arcul este si mai reusita daca adaugam si o scurta examinare a tintei, deoarece TRATAKA se compune din doua parti; o prima parte o reprezinta aceasta alunecare a privirii despre care am vorbit, pe cand cea de a doua parte se efectueaza cu ochii inchisi. Tocmai aceasta reprezinta ochirea centrului tintei, care se mentine pe toata durata tragerii cu arcul, chiar si dupa lansarea sagetii ramanand sub forma asteptarii ca sageata sa loveasca tinta.

La fel ca la ochirea reala, cand ochiul nu vizeaza intreaga tinta sau parti ale acesteia, ci doar centrul, a doua parte care compune TRATAKA inseamna nu o continuare a alunecarii cu ochii inchisi a principiului gandirii, ci orientarea constiintei asupra centrului obiectului. Aceasta ne va reusi daca sageata este ascutita.

Cand privim obiectul, este vorba nu despre dorinta de a memora parti ale acestuia ca sa ni-1 putem inchipui apoi, ci doar sa capatam senzatia acestui obiect, imaginea sa eudetica, o orientare asupra lui, o aspiratie, mai pe scurt devotamentul pentru acesta.

Acest devotament, desi reprezinta doar pregatirea pentru concentrare, trece ca un fir rosu prin centrul intregii tehnici. Cu cat acest devotament total este mai puternic, cu atat sageata constiintei este mai ascutita, cu atal intinderea arcului care trebuie efectuata numai de catre devotament se va face mai usor si cu atat mai sigura va fi lovirea centrului

Astfel, ,,sederea in asteptare" este forta motrice a intregului proces de tragere cu arcul. Succesul sau insuccesul ei depind de acest devotament: daca cel care efectueaza exercitiul nu reuseste sa-si trezeasca un simt eudetic corect fata de obiectul ales, fie pentru ca acest obiect nu-i spune nimic si nu poate simti contactul cu el, fie din alte cauze, sageata nu va lovi centrul tintei sau nu va nimeri tinta, ci va lovi cu totul alt punct sau va cadea pur si simplu pe pamant. Ajunge insa atata teorie!

Inamte de a alege obiectul, trebuie sa ne luam o masura de precautie - sa realizam crucea spatiala a lui BUDDHA. Ne asezam in pozitia cunoscuta si trimitem in toate directiile - inainte si inapoi, la stanga si la dreapta, in sus si in jos ganduri pentru pacea lumii si urari de bine aproximativ astfel:

,,Fericire tuturor fiintelor, pace tuturor fiintelor, bucurie tuturor fiintelor."

Cu cat mai des vom face aceasta, cu atat ne va fi mai bine. Vom afla mai tarziu ca al treilea ochi, o data deschis, construieste o adevarata punte catre ceea ce vedem cu el:

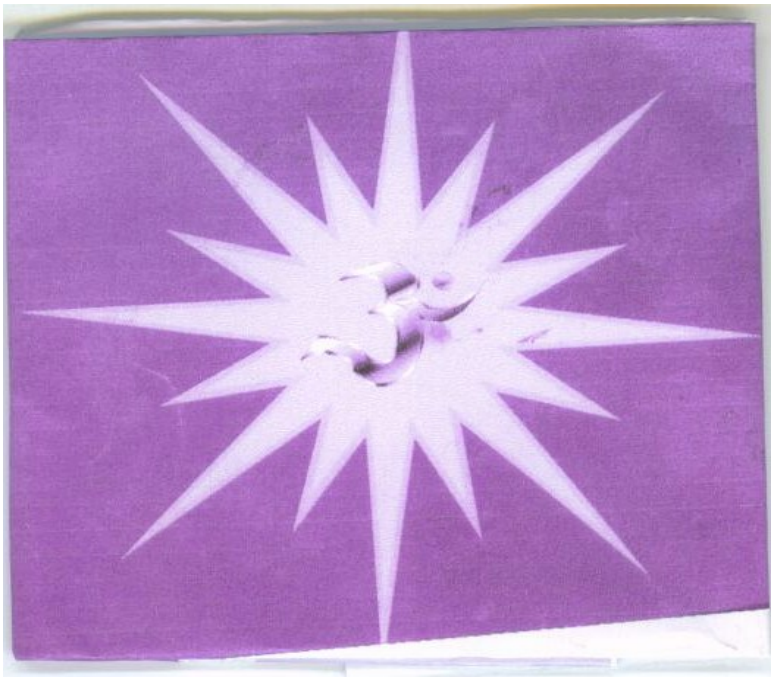
gandurile actioncaza asupra obiectului viziunii. Obiectul actioneaza asupra noastra si cu cat obiectul este mai puternic, cu atat mai puternic va fi impactul lui invers.

De aceea trebuie sa ne ferim sa trimitem ganduri pline de ura sau dorinte josnice de cucerire, asuprire etc, deoarece vom culege ce am semanat.

Aceasta pozitie armonica fata de tot ce ne inconjoara realizeaza o buna protectie si pentru noi insine, deoarece respinge gandurile rele ale celorlalti: fiecare gand al altuia este o entitate materiala , care are forma, culoare si greutate. Alegem deci obiectul. Cel mai bine este sa alegem discul solar cu semnul OM care se afla in figura de mai jos.Discul singur nu ne-ar permite explorarea cu ajutorul privirii si ar pune sub semnul intrebarii itregul procedeu TRATAKA.

Vom decupa din hartie un disc, pe care il vom lipi pe un fond albastru deschis, care trebuie sa reprezinte cerul. Pe acest disc lipim semnul alb care formeaz a cuvantul OM si, daca dorim, niste raze aurii, in jurul soarelui. Aceasta nu este o joaca, ci un ajutor de pret pentru ochi, cum ne vom convinge imediat.

Ne asezam in fata acestui disc solar si il privim doua-trei secunde. Inainte ca privirea sa alunece de pe suprafata lui, incepem miscarea de explorare: mai intai pe raze, apoi pe



literele albe ale cuvantului OM, apoi din nou asupra discului, a razelor etc.

Toate acestea dureaza doua-trei minute. Apoi inchidem ochii.

In intuneric vedem in fata ochilor inchisi urma discului solar, care dispare lent. Aceasta urma nu ar fi existat daca n-ar fi fost fondul si ar fi trebuit sa ne concentram direct asupra imaginii soarelui, cum fac orbii. Unele dintre lucrarile indiene recomanda privirea reala catrc Soare.

Dar aceasta interpretare vine de la necunoasterea faptului ca cerul (KHA) din scrierile respective nu reprezinta cerul fizic, ci locul plasat deasupra palatuiui. De aceea, privitul soarelui recomandat de lucrarile respective poate fi doar imaginar.

Privitul discului solar se realizeaza foarte distinct in zona hipofizei, ceea ce arata conectarea centrului hipofizei. Daca, asa cum se intampla in zorii zilei, cand constiinta nu este inca perfect treaza, nu apare aceasta senzatie, nu are nici un sens si continuam tentativele.

Cel mai bun mijloc de a obtine senzatia de presiune este MUNAKI MUDRA - „pecetea broastei": radacina limbii se atinge de palatul moale, de care se freaca de cateva ori. Seva produce imedial senzatia cautata. Aceasta pozitie a limbii se recomanda totdeauna la exercitiile de respiratie si in toate cazurile de concentrare.

9.7 . INTINDEREA ARCULUI

„Jntinde arcul cu constiinta indreptata catre suflet" glasuieste formula.

Orientarea sufletului este devotamentul fata de obiect dobandita prin TRATAKA si care reprezinta singura forta elastica, cea cu ajutorul careia se intinde coarda arcului. Aceasta intindere a arcului reprezinta" cea mai importanta parte - concentrarea.

Dar apare o problema: asupra cui urmeazaa sa ne concentram - asupra obiectului, adica a reprezentarii acestuia in constiinta, deci asupra formei exterioare, sau asupra centrului in care este prezentata aceasta forma, deci in primul rand asupra centrului dintre sprancene, centrului hipofizei, sau asupra unui alt punct din cap, de exemplu asupra crestetului, unde indienii considera ca se gaseste orificiul lui BRAHMA - poarta NIRVANEI.

Astfel de probleme deruteaza un incepator. Sunt necesari ani, zeci de ani sau chiar o viata de om, pana cand incepatorul ajunge la concluzia ca toate aceste probleme sunt inutile. Principiul gandirii isi gaseste singur cea rnai buna cale si centrul potrivit, daca se realizeaza o concentrare corecta.

Dar cand o putem numi corecta?

Concentrarea este corecta atunci cand se dezvolta de la sine din etapa precedenta, adica din TRATAKA, din devotamentul fata de obiect, pe scurt, din concentrarea asupra senzatiei obiectului. Textul indian vorbeste clar dcspre intinderea arcului cu constiinta orientata spre suflet.

Dar ce inseamna concentrarea asupra senzatiei obiectului?

Daca este concentrare a gandurilor, atunci nu cumva trebuie sa insemne ca gandurile noastre trebuie sa fie concentrate asupra obiectului, cu alte cuvinte ca noi insine trebuie sa fim concentrati asupra gandurilor noastre despre acest obiect? In toate cartile de yoga este scris ca trebuie si stapanim gandurile, sa le concentram in finalul evolutiei logice sau sa le inlaturam.

Asemenea cerinte se gasesc insa (ceea ce il va mira, probabil, pe cititor) numai in cartile de yoga aparute in Occident. Nicaieri in scrierile originale indiene nu le vom gasi. Asa-numita concentrare a gandurilor exista numai in lucrarile occidentale sau scrise de indieni pentru Occident.

In textele sanscrite nu exista nici o expresie echivalenta. Ceea ce in lucrarile occidentale se numeste concentrare din cauza absentei unui echivalent exact, in textele indiene apare ca „DHARANA" - „RETINERE, PERSEVEREN-TA". „DHARANA" nu se refera la propriile noastre ganduri, care nu apartin fiintei noastre, ci mai degraba constituie oaspeti ai

constiintei noastre, si inseamna nu o concentrare a vointei, ci concentrarea substantei gandirii.

De aici rezulta ca nu este indicata si nici suficienta concentrarea ,,mentinere a gandului" asa cum este inteleasa si practicata in Occident. Constiinta este retinuta tocmai asupra starii care apare in ea la un anumit gand, dar nu asupra gandului propriu-zis.

Dar ce reprezinta aceasta stare? Este simtul obiectului, care apare atunci cand il privim, ca o dorinta de a-1 cuprinde. Cu alte cuvinte, trebuie sa ne concentram asupra simtului ideii si nu asupra ideii propriu-zise.

Acum intelegem de ce trebuie sa fie dezvoltat devotamentul fata de obiect:

,,Cu cat acesta este mai puternic, cu atat mai puternica este urma, cu atat este mai pregnant simtamantul care ramane in constiinta noastra."

Deci trebuie sa ne concentram nu asupra reprezentarii sau formei exterioare a obiectului, ci asupra dorintei de a vedea acest obiect in intuneric, in fata ochilor inchisi. Aceasta deoarece simtul obiectului nu este altceva decat ,,pipaire interioara", in dorinta de a vedea inclus centrul vointei (hipofiza). De aici rezulta" formula finala:

Trebuie sa privim «simtul obiectului» ca si cum am putea vedea in acesta obieclul insusi.

Totodata, trebuie sa ne straduim sa mentinem cat mai mult acest simtamant.

In exemplul practic cu discul solar si semnul OM, concentrarea este efortul de a simti simtul acestui obiect (sentimentul ca Soarele se afla fn punctul de la mijlocul distantei dintre spraneene), legat de dorinta de a vedea cu adevarat acest disc, mai intai fara semnul OM, apoi cu acest semn. Practic aceasta se reduce la a privi in centrul dintre sprancene, ceea ce putem face fara a ne incrucisa ochii.

CuvSntul MADHIA inseamml ,,prin" iar semnif'icatia intregii expresii este ,,a privi prin punctul din mijlocul distantei dintre sprancene". Acest fel de a privi conduce la obtinerea simtului hipofizei.

Acesta este un fapt uimitor. Oricat de puternic ne-am concentra asupra simtului zonei dintre sprancene, nu il vom simti ca atare, in schimb vorn capata simtul zonei hipofizei. Mijloacele auxiliare - apasarea radacinii limbii de palatui moale (MUNDAKIMUDRA) si concentrarea asupra simtului punctului de la mijlocul distantei dintre sprancene - sunt necesare numai dimineata, daca ne lipseste simtul presiunii in zona hipofizei, care nu este produs numai de TRATAKA (sau in absenta acesteia, cum este cazul orbilor). In timpul zilei si indeosebi dupa ora 21.00 acest simt apare foarte usor. Singurul mijloc necesar pentru realizarea concentrarii (intinderea arcului) este privirea in simtul obiectului, cu dorinta de

a-1 vedea. Astfel, aceasta nu este o reprezentare, ci doar o asteptare. Ne este de ajutor sa dorim cu ardoare si sa ne asteptam sa vedem parti ale obiectului sau intregul obiect, sa ne straduim, totodata, sa construim din intuneric ca dintr-o argila obiectul respectiv, chiar in fata ochilor.

Obiectul pe care 1-am privit astfel incepe sa se deplaseze in interiorul capului nostru, exact la fel ca o sageata, atunci cand arcul este intins - in sens invers celui in care va porni ea. Cel care se antreneaza va observa in acelasi timp ca i se opreste respiratia. Acesta este un semn ca procesul de concentrare se desfasoara asa cum trebuie, in mod corect. Oprirea respiratiei este un fenomen normal in timpul concentrarii si nu trebuie sa constituie motiv de ingrijorare. Ar fi mai rau daca respiratia nu s-ar opri, acesta constituind un semn sigur ca ceva nu este in regula in ceea ce priveste capacitatea noastra de concentrare. Cand

respiratia se opreste trebuie sa incercam doar sa nu impiedicam concentrarea si sa atenuam trecerile de la inspiratie la expiratie si invers.

Apare intrebarea: ce durata sa aiba concentrarea noastra?

Teoria yoga sustine ca este nevoie de doua ore de DHARANA continue pentru a deschide centrul vederii. De aceea durata exercitiilor depinde in principal de timpul cat se mentine principiul gandirii asupra obiectului respectiv. Aici mai actioneaza insa si o alta lege, similara unei legi din planul material: in cazul energiei electrice, intensitatea este proportionala cu patratul tensiunii. Aceasta inseamna ca, daca in loc de doua ore vom consuma pentru concentrare o singura ora, puterea de concentrare va reprezenta nu o jumatate, ci un sfert din cea initiala iar daca durata exercitiului va fi doar de o jumatate de ora, ea nu va mai fi decat 1/16 etc. Prin urmare sedintele de o jumatate de ora vor trebui sa continue timp de saisprezece zile la rand. Boris Saharov a alcatuit urmatorul tabel:

Doua ore de sedinta neintrerupta 1 zi;
O ora pe zi 4 zile;
30 de minute pe zi 16 zile;
20 de minute pe zi 32 de zile;
15 minute pe zi 64 de zile;
10 minute pe zi 144 de zile;
7 minute pe zi 365 de zile.

Aceste cifre sunt, desigur, aproximative. Capacitatea noastra" de concentrare creste si face sa se restranga timpul necesar. Tabelul ne este totusi de folos, deoarece ne arata" raportul aproximatjv intre efort si rezultate. Desi actioneaza intr-un fel asupra nerabdarii noastre, ne arata totusi care ar fi termenul la care ne putem astepta, cu aproximatie, sa obtinem rezultate, daca vom fi la fel de silitori pe toata durata. Timpul necesar nu este exagerat, daca facem o comparatie cu cei douazeci si trei de ani cat trebuie repetata mantra OM. Dupa cum am mai spus, concentrarea trebuie orientata catre obiect pe toata durata exercitiului. Ne va fi de mare ajutor un siretlic nevinovat, dar util, si anume: la fiecare exercitiu care urmeaza trebuie sa ne imaginam ca Soarele devine tot mai strilucitor,

Desigur, succesul in acest exercitiu dificil nu inseamna inca deschiderea completa a celui de-al treilea ochi. Acesta va fi doar un prim semn al succesului, daca facem abstractie de ceea ce reprezinta cu adevarat primul semn: un vis deosebit de viu si sugestiv, pe care il vom avea in noaptea care urmeaza primului exercitiu de concentrare. Deocam-data aceasta va fi doar o viziune de treapta intai (Jucruri neobisnuite). Oricat de mobilizator este insa acest prim succes, el nu consrituie inca un semn ca ar trebui sa se treaca la exercitiile urmaloarei etape. Din cand in cand insa putem verifica daca nu apar viziuni din a doua treapta, sau chiar obiectul insusi. Daca pe timpul concentrarii constiintei insistam din toate puterile asupra dorintei de a vedea un obiect in intuneric, in fata ochilor inchisi, imediat ce ne vom aminti de aceasta ne va aparea viziunea obiectului respectiv.

Ucenicii mei aflati in stare de transa in timpul cursurilor calatoreau in afara corpului fizic. Viziunile ce se derulau nu contau pentru ei, ci mai degraba ceea ce aveau sa perceapa cu exactitate. in cursul meditatiilor Ii duceam in timpul prezent la ei acasa si le sugestionam sa priveasca ceasul care indica ora exacta in locuinta lor. Marcam ora. Aproximativ saizeci la suta spuneau cu exactitate ora cand le sugeram aceasta.

Concentrarea asupra discului solar este cruciala in timpul exercitiului spiritual de tragere cu arcul, indeosebi daca are si semnul OM. Senzational este ca acest disc de pe coperta

cartii are proprietatea de deschidere a clarviziunii, clarmirosului, clargustului, precum si a telepatiei. Obtinem inca o confirmare a influentei pe care o are acest exercitiu prin aparitia senzatiei de caldura de-a lungul coloanei vertebrale, mentionata anterior, ca o trezire a fortei mistice KUNDALINI (cum este denumita poetic in scrierile indiene). Caldura aceasta se ridica treptat, urca de-a lungul coloanei, pana sus. Cu ajutorul ei se deschid toti centrii, inclusiv al treilea ochi sau Floarea de lotus cu sase petale, ca o floare adevarata care se desface in timpul iernii intr-o sera. Pentru ca aceste valuri de caldura sa nu dauneze exercitiului, se recomanda efectuarea unui anumit exercitiu de respiratie, cunoscut sub numele de „FOALE" (BHASTR1KA).

9.8. EXERCITIU DE AMPLIFICARE A ENERGIILOR (FOALE)

Ne asezam drept si respiram, alternand rapid inspiratia si expiratia (din diafragma), de aproximativ douazeci de ori, ca o pompa de aer (fara incordare). Apoi inspiram lent si profund, mentinem cat putem de mult aerul in plamani si expiram lent. Repetam tot acest complex respirator de trei ori, concentrandu-ne gandul de fiecare data asupra coccisului, a coloanei la inaltimea plexului solar si apoi a zonei cervicale a coloanei, in dreptul fosei cervicale. Vom constata de fiecare data, la repetarea acestui exercitiu de respiratie, ca toata cantitatea de caldura concentrata intr-un punct se i ridica la punctul urmator (adica de la coccis pana in dreptul plexului solar, de aici la fosa cervicala si apoi mai sus). Aceste exercitii se efectueaza in timpul concentrarii asupra discului solar, imediat ce apare senzatia de caldura. In acest timp nu vom intrerupe concentrarea.

Cu timpul incep sa apara" frecvent diverse fragmente de viziuni, din prima si uneori din a doua treapta. Pentru a inainta cu toata convingerea, trebuie sa Incepem exercitiul cu viziunile de chipuri umane si peisaje abia dupa ce ne va aparea viziunea unei flacari foarte luminoase, care imprastie raze. Viziunea aceasta trebuie sa fie la fel de vie ca o flacara reala, vazuta cu ochii fizici. Ea ii apare fiecaruia de cateva ori si indica momentul in care orice om care efectueaza aceste exercitii poate trece la etapa superioara a tragerii spirituale cu arcul - KHATCHARI MUDRA (ratacirea in KHA - lansarea sagetii). Aceasta flacara reprezinta limba de foe care trebuie inghitita, adica, prin orificiul din palatul moale, trebuie condusa pana la glanda pineala. (Procesul acesta este inteles de foarte multi sub aspect material: limba fizica, prin anumite procedee, este ascunsa in glota, yoghinii reusind prin aceasta sa infranga foamea, setea, bolile si moartea, putand fi si ingropati de vii.) In locul acestei limbi de foc poate aparea uneori si viziunea unei lumini ce imprastie raze m jur. In cazul concentrarii asupra simtului hipofizei reusim uneori sa reducem intr-o masura presiunea, si atunci apar viziuni luminoase, de exemplu flacara unei lumanari care arde palpaind si se vede foarte clar. Viziunile acestei flacari nu sunt ceva imaginar, ci apar complet pe neasteptate si sunt atat de pregnante si de luminoase, incat acopera toate celelalte fenomene.

9.9. LANSAREA SAGETII

„Cunoaste tinta vesnica" - in aceste cuvinte este cuprinsa intreaga taina a ultimei actiuni; finalizarea tragerii cu arcul. Dupa ce lanseaza sageata, arcasul priveste neabatut in directia in care a plecat aceasta, sa vada daca a lovit tinta in centrul ei. La fel si arcasul spiritual, dupa ce si-a relaxat toata incordarea constiintei, trebuie sa priveasca obiectul pe care 1-a tintit. Dar daca adevaratul arcas, care foloseste un arc fizic, dupa ce a dat drumul sagetii nu

mai poate influenta traiectoria acesteia sau zborul ei spre tinta, arcasul spiritual se poate opune ,,rafalelor de vant" care apar in constiinta sa, poate tine sub control zborul sagetii sale spirituale.

Acest control nu trebuie sa constituie o noua concentrare. care s lanseze o noua sageata, de parca ar mai trage o data. Dar nu trebuie sa fie nici o asteptare pasiva. ,,Cunoaste tinta" asa spune formula. Nu trebuie sa admitem nici un alt gand (,,rafala de vant"), deoarece fiecare abatere de acest fel va denatura rezultatul, va abate sageata de pe directia cea buna, iar aceasta inseamna ca in locul obiectului vizat (tinta) ea va lovi o alta tinta - gandul intamplator. Dar, pe de alta parte, aceasta faza de cunoastere a tintei nu trebuie sa reprezinte o reprimare activa a oricaror momente ce ne pot sustrage. Cu alte cuvinte, durata si eficienta acestei etape dc cunoastere a tintei depind nemijlocit de amplitudinea la care am incordat arcul, adica de concentrare. Deoarece orice forta determina o rezistenta a mediului exterior (in cazul nostru - o oboseala a gandirii), conform legii generale de obtinerea a formei aerodinamice, vom avea o curba minima de oboseala, care reprezinta, in acelasi timp, un maximum de putere.

In acest fel, maximul se afla la 3/4 din lungimea curbei fata de punctul initial. Lungimea totala a curbei este cu atat mai mica, cu cat panta ei este mai mare. In practica rezulta de aici ca, cu cat tensiunea concentrarii este mai mare, cu atat este mai scurt efectul, adica viziunea, contrar asteptarilor, are o durata mai mica. De aici rezulta o importanta concluzie practica: cu cat concentrarea este mai calma, cu atat durata viziunii este mai mare.

Ca si pana" acum, ne vine in ajutor terminologia Indiana. DHARANA inseamna ,,retinerea principiului gandirii" si o traducem prin concentrare numai datorita resurselor insuficiente ale vocabularului nostru occidental. Prin concentrare noi intelegem totdeauna o anumita incordare, o presiune exercitata de gfindire, pe cand retinerea nu este nimic altceva decat ,,sprijinire", ,,usurare", ,,proptire" de obiect prin efectul propriei greutati, cu minim de efort. Cu alte cuvinte, DHARANA denumeste tocmai ceea ce am avut in vedere vorbind despre curba minima de oboseala sau curba maxima de putere. Este inca o dovada ca inteleptii din vechime cunosteau bine bazele mecanicii moderne.

Principiul gandirii trebuie sa ,,apese" deci asupra obiectului numai cu propria sa greutate, atat si nimic mai mult. Daca presiunea pe care o exercita este prea puternica, curba de putere creste prea brusc si durata puterii este micsorata. Daca presiunea va fi prea slaba, panta curbei este prea mica si succesul vine mult prea lent. Aceasta este taina concentrarii.

Diferenta intre destinderea concentrarii si meditatie consta doar in respiratie: cu cat incercam mai mult sa retinern un obiect, imaginea sa interioara, cu atat mai mult se incetineste inspiratia, care devine din ce in ce mai lenta, pana atinge punctul de maximum, iar apoi trece in contrarul sau - expiratia. Astfel, este conectata meditatia. De aici rezulta ca, pentru aprofundarea concentrarii, se va prelungi faza de inspiratie, iar pentru aprofundarea meditatiei - faza de expiratie. Cand respiratia se va incetini atat de mult, incat va deveni nesesizabila, apar fantasme de la prima pana la a patra treapta - cea superioara; respiratia scade in continuare tot mai mult, penlru ca la a patra treapta sa devina nula, sa se intrerupa complet. In legatura cu aceasta, in momentul viziunii constiinta de sine dispare total, omul uita de sine. Aceasta stare se numeste LAIA (intrerupere) si se refera atat la respiratie, cat si la constiinta de sine.

Exista si o alta diferenta importanta intre concentrare si meditatie, caracterizata reusita prin compararea cu tebnica tragerii cu arcul. Aceasta se refera la directia atentiei. Daca in

cazul concentrarii constiinta este orientata spre centrul dintre sprancene, prin aceasta manifestandu-se senzatia ca obiectul este retras tot mai adanc in interiorul capului, asa cum sageata este trasa inapoi, in sens invers zborului ei, in cazul meditatiei, atentia trebuie orientata catre cel de-al treilea ochi. Vom avea senzatia ca privirea interioara se indreapta catre centrul dintre sprancene. Acest fapt, de care ne putem convinge fiecare, a condus la o interpretare incorecta a acestei tehnici: multi isi incruciseaza ochii la radacina nasului sau isi privesc radacina nasului, ceea ce nu este corect. Trebuie inteles cat se poate de bine ca orientarea ochiului interior spre punctul dintre sprancene trebuie sa fie produsa numai prin transferarea privirii catre interior si nu incrucisand ochii, ochii nu participa la acest exercitiu, la fel cum privitul in cel de-al treilea ochi, in centrul capului, unde la concentrare simtim o greutate, ne trimite de indata privirea inainte, in punctui plasat intre sprancene, catre exterior. Tinand seama de aceasta, trebuie sa interpretam si sa intelegem exact toate indicatiile continute de sursele originale despre tehnica privirii in aceste exercitii.

Cand anume este necesar sa se treaci de la concentrare la meditatie? Aceasta trecere are loc de la sine, in momentul intersectarii obiectului cu punctul senzatiei de apasare pe care o simtim in cap. Cititorul poate efectua urmatorul experiment: sa se concentreze asupra centrului capului pentru o clipa, dar apoi sa se abata foarte putin din acest punct in directia glandei pineale. Va simti imediat cum vederea se lanseaza inainte, in centrul plasat intre sprancene.

Exista, prin urmare, doua teste de concentrare, care se succed automat, unul dupa altul:

- 1. Concentrarea, in adevaratul sens al cuvantului, ca o mentinere a principiului gandirii pe obiect. Aceasta treapta este caracterizata totdeauna prin respiratie continua, prelungirea inspiratiei si mentinerea aerului in plamani si prin orientarea directiei privirii asupra centrului dintre sprancene. Prin aceasta se realizeaza intinderea arcului.
- 2. Meditatia propriuzisa, ca o contemplare a obiectului in centrul dintre sprancene. Ea este insotita totdeauna de respiratie nesesizabila, prelungirea expiratiei si pauze fara aer in plamant, si orientarea spre al treilea ochi, in mijlocul capului, unde apare presiunea la concentrare. Prin aceasta se realizeaza lansarea sagetii (forma gand).

Deoarece aceste doua trepte se succed automat, asa cum am mai aratat, la fiecare intrerupere a meditatiei de ganduri noi si revenire la claritatea anterioara a gandirii, este necesar sa invatam sa nu amestecam aceste faze. De exemplu, nu este permis sa desfasuram treapta intai insotita de respiratie nesesizabila, iar pe cea de-a doua - de respiratie continua; nu este permis sa orientam concentrarea spre al treilea ochi, iar meditatia - direct in centrul dintre sprancene.

Din toale acestea deducem tehnica finala a vederii fara ajutorul ochilor.

- 1. Se recomanda, de.si nu se refera nemijlocit la vederea fara ajutorul ochilor, sa se efectueze in prealabil, timp de douazeci-treizeci de zile, antrenamente dupa metodica descrisa in prima parte, pana la obtinerea ,,miresmei ceresti" sau a ,,gustului paradisiac". Acest antrenament este necesar deoarece succesul pe care il obtinem, cel putin in una dintre aceste directii, ne confera o incredere puternica, tenacitate si rabdare pe cursul exercitiilor si in plus, o reprezenlare a concentrarii corecte.

- 2. Cand atingem nivelul de stapanire a exercitiilor de respiratie si a pozitiilor corpului, incepem exercitiile TRATAKA asupra discului solar desenat pe hartie. Dupa doua-trei minute de contemplare, inchidem ochii si dorim sa vedern acest disc solar cu semnul OM in intuneric, in fata ochilor inchisi. Ne straduim sa mentinem soarele in gand.
  Pozitia limbii este cu radacina pe palatul moale al cerului gurii.
  Nu trebuie sa uitam, totodata, sa repetam continuu sunetul OM cu pronuntia corecta.
- Dupa ce avem viziunea unor lucruri neobisnuite, ba chiar si raspunsuri la intrebarile formulate, putem incepe antrenamentele cu portrete ale unor persoane: vom determina o cunostinta sau o ruda, cu care avem contact sufletesc puternic, sau o personalitate pe care am vazut-o adesea, actor, om de stiinta sau pentru care pastram un anume sentiment. Timp de cateva minute efectuam TRATAKA cu portretul acestei persoane. Dupa ce privim trasaturile chipului din portret, vom obtine simtul acestei persoane, de parca ni s-a alaturat. Inchidem ochii si ne concentram pe dorinta de a mentine acest simtamant sau chipul interior in intunericul de dinaintea ochilor inchisi. Apoi expediem obiectul, impreuna cu simtamantul, in interiorul capului. Nu trebuie sa mentinem cu forta obiectul in centrul dintre sprancene. Principiul gandirii trebuie sa fie oriental exclusiv asupra simtului obiectului. Respiratia trebuie sa fie continua, iar mainile cel mai bine este sa fie tinute pe genunchi.
- 4. Cand simtim ca obiectul, in ratacirea sa prin K.HA (din centrul dintre sprancene pana in centrul capului), se apropie de mijlocul capului, incercam sa privim simtul obiectului, de parca s-ar gasi in punctul in care produce presiunea la concentrare. Imediat ce vederea interioara tinteste din nou in centrul dintre sprancene, contemplam obiectul in al treilea ochi. Respiratia trebuie sa fie nesesizabila. Nu avem nevoie decat de asteptarea viziunii obiectului in al treilea ochi (indirect in centrul dintre sprancene).
- Cand ne fura contemplarea apare viziunea obiectului, care, in functie de gradul pana la care am evoluat, se aprofundeaza sau se stinge, lasand o urma care palpaie. In aceasta etapa procesul descris ne serveste doar drept exercitiu.
- 6. Dupa o practica suficient de indelungata, atunci cand reusim sa prindem acelasi obiect si a doua oara, putem reusi lansarea sagetii fara sa incordam arcul, direct din al treilea ochi, din spatele glandei pineale sau din centrul dintre sprancene, privind punctul din crestetul capului, caci si de aici privirea trece automat tot in centrul dintre sprancene. Astfel vom incepe direct cu meditatia in al treilea ochi.

In incheiere prezentam alte cateva exemple din practica, pentru a explica ce posibilitati ne ofera vederea fara ajutorul ochilor.

„**Concentrarea asupra centrului dintre sprancene**." Mai intai dorinta de a vedea un anumit obiect, apoi simtul centrului, apoi concentrarea asupra unei flori de lotus si, in final, asupra efectului dorit au dat viziunea in miscare, dupa care apar multe alte viziuni, fara prea mare efort. Concentrarea a fosl insotita de o caldura puternica in coccis, timp de o ora.

Astazi - o viziune foarte clara, din treapta a treia: un chip frumos, in marime naturala, aplecat putin intr-o parte, cu pleoape mobile, care dispare lent. Am inceput TRATAKA

folosind o harta de perete pentru a obtine presiunea in centrul capului si, dupa unu-doua minute, am transferat constiinta in acest punct din centrul capului, dintr-o data, impreuna cu meditatia si respiratia nesesizabila. Viziunea s-a produs dupa cinci minute.

Recomand mai intai sa se priveasca in centrul dintre sprancene, inainte sa se transfere concentrarea in al treilea ochi, pentru ca apoi sa se priveasca in al treilea ochi, readucand astfel privirea in centrul dintre sprancene.

9.10. ARCASUL PERFECT

,.Cel mai bun dintre cei care exerseaza, al carui spirit a inteles DHIANA, cel mai bun intre cei care vad, este capabil Sa porneasca repede la drum intr-un alt corp. Atotstiutor, atotvazator, facand bine tuturor fiintelor, intelegand sensul
tuturor scrierilor, enuntand invatiitura unica, fiind cunoscut prin puterile sale marete, neobisnuite, traind indelung, capabil sa faca sa apara lucrurile din trei lumi si sa le pastreze sau sa le fac sa dispara" *(Tantrele,* 34).

Pana aici am descris tehnica tragerii spirituale cu arcul, in principal primele trei trepte, care sunt accesibile oricarui om. La cea de-a patra si ultima treapta, a carei perfecta stapanire conduce la maiestrie, m-am referit numai in treacat. Expunerea ar fi insa incompleta daca nu am dispune de o prezentare exacta a acestei trepte, a Maestrului, care constituie incununarea evolutiei in acest sens.

In scolile mistice de traditie orientala treptele evolutiei spirituale sunt enumerate si descrise cu lux de amanunte, chiar daca expresiile folosite sunt voalate. De aceea, este nevoie de multa intuitie si profunzime a spiritului pentru a descifra tainele, care le sunt impartasite numai celor initiati. Aceasta explica din ce cauza, chiar si in materialele recent publicate, invatatura Indiana este prezentata atat de incalcit si contradictoriu, ceea ce face ca un cititor pretentios si cult fie sa renunte la ele, considerandu-le nestiintifice si fara rost, fie sa incerce sa le completeze si sa le imbogateasca continulul. Au aparut astazi foarte multi ,,specialisti" in tragerea cu arcul care nu reprezinta mare lucru de fapt. Pentru a face parte dintr-o astfel de scoala spirituala, un discipol trebuie sa se supuna unei discipline etice foarte stricte, care cuprinde, in principal, patru virtuti: recunoaste-rea, absenta patimilor, comportarea drept-credincioasa si aspiratia catre salvare, catre izbavire. Desigur, recunoasterea nu are aici sensul succesului in viata sau al depasirii patimilor elementare, cum ar fi gelozia, ura, razbunarea. Discipolul spiritual trebuie, mai degraba, sa recunoasca diferenta dintre real si nereal, dintre bine si rau, dintre etern si trecator. Din aceasta prima calitate apar de la sine toate celetalte, cum ar fi detasarea de tot ceea ce este nereal, rau intentional si trecator, ca si o comportare corecta si plina de credinta.

Aceasta din urma calitate are sase aspecte:

- linistea gandurilor,
- stapanirea de sine,
- calmul actiunilor,
- rabdarea,
- increderea in altii sau in sine
- atentia bine orientata,
- in sfarsit, dorinta de eliberare, dar nu in sensul refuzului si renuntarii la lume, ci in sensul eliberarii interioare de tot ceea ce este lumesc.

Aceasta din urma calitate, care constituie rezultatul celor precedente, imprirna celui in cauza destoinicia initierii. Fara aceasta pregatire spirituala, cel vizat nu-si va gasi Mentorul, chiar daca ar rascoli lumea. Daca a dobandit aceasta calitate, el nu trebuie sa caute nicaieri, caci Mentorul va veni singur, deoarece isi asteapta de multi ani discipolul, cu mult inainte ca acesta sa se fi hotarat sa-si caute un mentor. Premisele asteptarii sufletesti sunt aceleasi din cele mai vechi timpuri. Ele sunt imuabile, ca si legile naturii.Pe de alta parte, discipolului nu i se cere perfectiunea, el trebuie doar sa se straduiasca sa isi dezvolte insusirile necesare. Dar inca inainte de a atinge nivelul dorit, el va practica deja exercitii si ritualuri de meditatie asupra unor obiecte strict materiale.

Astfel incepe pregatirea discipolului. Dupa cateva luni de meditatie asupra unor obiecte din lumea strict materiala vor aparea primcle viziuni de lucruri neobisnuite. Si abia dupa aproximativ un an apare viziunea Mentorului. Mai intai ii apar ochii luminosi, care domina totul, iar dupa alte exercitii discipolul isi vede Mentorul fata in fata.

Un mentor atent va constata analogii in aceasta manifestare a maretiei legii cosmice a armoniei. Aceasta lege, cea mai importanta dintre toate, poate fi formulata astfel: centrele cercurilor mici se rotesc in jurul centrului unui cere mai mare. In acest mod, se formeaza zilele si noptile in cursul celor doua saptamani cand Luna este in crestere, compunand jumatatea luminoasa a lunii - ziua lunara, si zilele si noptile cand Luna este in descrestere - care formeaza jumatatea intunecoasa a lunii - noaptea lunara. In acest fel, se formeaza timp de sase luni, cat Soarele se deplaseaza catre sud, noaptea anului, iar celelalte sase luni, cat Soarele se deplaseaza catre nord - ziua anului. Cateva zeci de ani din viata unui om reprezinta partea luminoasa, de dezvoltare - ziua vietii sale, iar aproximativ tot atat reprezinta coborarea pe versantul opus - noaptea existentei respective etc.

In cazul nostru fiecare treapta de evolutie a unei sfere este supusa acelorasi legi ca subdiviziunile treptei respective. La fiecare etapa a evolutiei mistice se repeta aceeasi serie de momente distincte, treptele meditatiei cornpun in acelasi fel fiecare etapa a evolutiei. Daca meditatia are patru trepte - asezarea sagetii si ochirea, intinderea arcului, lansarea sagetii si asteptarea loviturii, in centrul tintei sau contemplarea acesteia, in esenta sa - seria de exercitii cuprinse in cele patru trepte ale evolutiei este identica, de la discipol la mentor. La fel se intampla si cu viziunile: viziunile dintr-o meditatie se succed in aceeasi ordine in care sunt compuse, la randul lor, din exercitii. Desi predomina tendinta de baza a momentului dominant, in general raportul ramane acelasi. Acest aspect important ne permite se deducem matematic caracteristicile de baza ale treptelor respective, pe baza caracterului general al subdiviziunilor care le compun. Aceasta corespondenta poate fi determinate in felul urmator:

1. **Prima *treapta dc meditatie* - PRIMARA, MATERIALA.** Viziunile ei sunt lucruri neobisnuite. Un mistic la nivelul primei trepte este preocupat de obiectele materiale primare si rezultatul contemplarii sale este numit contemplare ,,cu indoiala, deoarece nu poate identifica obiectul care ii apare in viziune. Daca insa poate identifica obiectul, contemplarea sa este numita ,,fara dubii".

2. ***A doua treapta de meditatie* - CONCENTRAREA**. Ea esle insotita de respiratia continue. Viziunile acestei trepte sunt raspunsuri la cele ce ne-am propus si sunt privite de asemenea cu indoiala, deoarece inca nu se poate determina daca aceste viziuni se refera la trecut, prezent sau viitor si daca au fost provocate de ganduri proprii sau straine. Cand insa indoielile sunt depasite, ceea ce se poate realiza prin verificare, contemplarea in aceasta treapta este numita **treapta „fara indoieli"**, deoarece, cum am mai vazut, poate depasi toate

obstacolele din spatiu si timp. Desi aceasta treapta nu este ultima, plina de adevar, ea confine adevarul trecutului sau viitorului si, dar nu obligatoriu, al prezentului. Ea apartine sferei materiale fine, atemporale, de aceea este nccesara evolutia la o treapta superioara pentru a pune in relatie aceasta cunoastere si realitatea imediata. Aici se manifesta legea, pe care o ignora adesea clarvazatorii, conform careia viziunile se dezvolta de sus in jos, de la spiritual catre fizic, si nu invers.

Daca practica celei de-a doua trepte de meditatie consta in a privi un obiect lurninos, Soarele stralucitor, in mod analog apare practica pentru a doua treapta de dezvoltare mistica, ce se bazeaza pe meditatia asupra Juminii in care apare obiectul mentionat la prima treapta. Si in acest caz apare o caldura puternica la nivelul coloanei, in intregul corp. Aceasta caldura este denumita focul sarpelui -KUNDALINI - denumire alegorica a patrunderii energiei cosmice vitale in canalele si centrii de materie fina, in florile Lotusului, trezit la viata" si inflorind din acest foc mistic. De aceea la nivelul treptei a doua exercitiile se desfasoara cu adevarat in sistem yoga.

3. A treiea treapta de meditatie. Cand acest foc mistic al sarpelui atinge nivelul spraiicenelor, zeitatea KUNDALINI se dezvaluie privirii spirituale a misticului sub forma unei limbi de foc, nu in mod alegoric, ci chiar apare in fata ochilor sai inchisi sub forma unei adevarate flacari ce arde. Acest moment marcheaza ***a trcia treapta a meditatiei,*** ca si a treia treapta de evolutie a misticului, Acum el incepe sa mediteze asupra unui punct (BINDU DHIANA). Ce inseamna aceasta? Cuvantul indian BINDU inseamna picatura si sugereaza forma de picatura a limbii de foc. Aceasta limba de foc este vestita KHATKHARI MUDRA, care, sub aparenta inghitirii limbii, ascunde vederea limbii de foc in zona KHA - intervalul dintre hipofiza si glanda pinealS (in sens figurat - spatiul ceresc), deasupra palatului, intre centrul dintre cele doua sprancene si occipital. Aceasta vedere a limbii de foc, contemplarea acesteia, numita in yoga ,,privire (contemplare) cu incantare", este cea care ofera cunoasterea deplina a obiectului.

Perceptia reala, drept in fata ochilor, este la fel ca starea de incantare. Caci taina puterilor yoghine este capacitatea de a vedea obiectul in al sau al treilea ochi si, in acelasi timp, cu toata claritatea formei, culorii si luminozitatii acestuia. lata cum explica AGNI YOGA: ,,Fiecare vedere distincta a unui obiect in al treilea ochi face pentru noi obiectul aproape palpabil. Cand imaginea obiectului este chemata in deplina perfectiune a liniilor si culorilor, asupra sa putem actiona nemijlocit. Atunci putem deposeda acest obiect, indiferent de distanta, il putem stapani si actiunea noastra se poate raspandi de la obiectele cele mai frecvente pana la planetele cele mai indepartate."

Aceasta viziune a sarpelui de aur rasucit si a limbii de foe in coccis - MULADHARA - face sa se trezeasca de la sine puterile KUNDALINI, care se ridica intr-o clipa, ajungand in toata stralucirea la nivelul capului si deschizand centrii. Viziunea glandei pineale, a unuia sau mai multor oamem, ii adduce pe acestia in totala stapanire, astfel incat ei percep toate gandurile transmise in mod clasic, ca si cum ar fi sub hipnoza. O vedere similara a centrului plasat in ombilic ofera o imagine exacta in profunzime, cu structura interna a corpului respectiv, ca o radiografie. Cititorul poate gasi numeroase alte date despre toate acestea in capitolul al treilea din YOGA - SUTRA PATANDIALI, unde sunt prezentate multe alte forte obtinute prin viziuni.

4. Dezvaluirea totala a tuturor fortelor psihice nu este insa treapta cea mai inalta, indeosebi pentru ca PATANDJAL1,

care considera aceste forte doar un adaos la SAMADHI, spune in continuare: „Prin indiferenta, chiar fata de aceste forte, se distruge samanta raului si vine eliberarea."

Prin eliberare SAMADHI se intelege revenirea deplina la Perfectiunea Sacra. De aceea, ***a patra treapta de evolutie*** trebuie doar sa-1 conduca pe yoghin catre acest scop suprem.

Sa revenim la cele patru trepte de meditatie, de aceasta data doar la ultima parte, care, conform legii analogiei, trebuie sa defineasca caracterul fundamental al celei de-a patra trepte de evolutie. De fapt toate fortele apartin acestei a patra trepte, care este greu de atins - cea a contempiarii tintei, Ele apar in momentui uitarii totale de sine, contopirii depline cu tinta. Despre aceasta ne vorbeste MUNDUKA UPANISHAD:

„OM este arcul, EU (ATMAN) sunt sageata, iar BRAHMA este tinta. Loveste cu atentie in tinta si fii precum sageata, una cu ea."

Astfel, a patra treapta de evolutie este caracterizata, in primul rand, prin a deveni una cu sageata si tinta. In urma acestui fapt, in aceasta treapta de evolutie se vor naste toate fortele de la sine, fara nici un fel de exercitii. Daca vorn analiza acum problema din directie opusa, in scrierile inteleptului BHERANDA vom afla numai trei meditatii: de substanta primara, luminoasa si de substanta fina"; el indica, totusi, caracterul binar al acesteia din urma, ca o contemplare a marelui zeu KUNDALINI si BRAHMA, ca un punct. Acesta spune:

„Daca, printr-o mare fericire, cuiva i se trezeste KUNDALINI, el merge Inainte Impreuna cu EUL din corp, prin orificiul de la nivelul ochilor. si calatoreste pe Calea regilor, dar nu poate fi vizibil, datorita marii lui luminozitati... Yoghinii obtin orice succes In meditatie prin SAMBHAVI MUDRA. Aceasta este meditatia tainica a substantei fine, greu accesibila chiar si zeilor."

Aceasta aparitie a zeului KUNDALINI sub forma unei limbi de foc am mai trait-o in a treia treapta. Deci obiectul meditatiei in a patra treapta trebuie sa fie contemplarea lui BRAHMA ca punct. Pe de alta parte, In capitolul al treilea BHERANDA spune: inseamna ca aceasta este meditatie de treapta a patra: in cap, intre hipofiza si glanda pineala, unde anterior a aparut viziunea limbii de foc, aseaza-i propriul EU, adica realizeaza concentrarea asupra senzatiei de EU, ca si cum EUL este una cu flacara. Astfel, pe de o parte, BINDU poate fi contemplat ca un BRAHMA si constiinta noastra trebuie unita de acesta. Pe de alta parte, asa cum se spune si in UPANISADE, doua strofe mai jos, acest BRAHMA este o flacara mult mai subtila decat tot ce este mai subtil si trebuie sa fie sageata ce nimereste in EU."

Urmarea acestei meditatii, cea mai subtila dintre toate meditatiile, este cunoasterea EU-lui. Iar PATANDJALI adauga:

“Prin cufundarea sinelui vine cunoasterea propriului EU. De aici cresc auzul, pipaitul, gustul si mirosul”.

Exista o metoda de actiune magnetica ce conduce la deschiderea acestui centru. Pe fruntea persoanei care este supusa testului asezam ambele degete mari ale mainilor, de-a lungul sprancenelor, astfel incat sa fomeze aparent al doilea rand de sprancene. Se mangaie usor fruntea cu aceste doua degete, dinspre mijloc, de-a lungul sprancenelor. Celelalte degete se tin rasfirate, pe laturile capului, astfel incat degetele mici sunt dincolo de orificiile urechilor. Daca persoana testata este senzitiva, dupa un timp de pase magnetice de acest fel va avea viziuni."

Pentru a desehide al treilea ochi trebuie sa simtim locul glandei pineale. In acest caz se procedeaza astfel: ne concentram in centrul dintre sprancene. Rezultatul nu este simtul acestui punct, ci, in mod exceptional, simtul celui de-al treilea ochi. De aceea In Yoga se

recomanda: concentrati-va asupra punctului dintre sprantcene, ceea ce, adesea, este inteles in mod eronat ca fncrucisare a ochilor la radacina nasului. Pentru a indrepta aceasta eroare, uneori profesorii de yoga inteapa" acest punct al fruntii discipolilor cu un instrument ascutit. Atunci discipolul se concentreaza" involuntar in punctul dureros si isi simte cel de-al treilea ochi. Astfel s-a procedat la proclamarea ca yoghin a lui SHRI RAMA KRISHNA.

Contraindicatii pentru exersare au femeile care se afla In ciclu lunar calendaristic, plus trei zile dupa el. La fel, nu se fac meditatii pentru deschiderea centrilor de forta in timpul ploilor torentiale si furtunilor. In schimb se reco-manda dupa ce a iesit curcubeul, fiindca dupa ploaie are loc curatarea straturilor atmosferice de anumite energii.

Concentrarea gandului pentru deschiderea ochiului al treileii se face dupa desenul facut pe ultima pagina a copertei, de dorit dupa ora 19,00. Cea mai buna ora ar fi intre 21,00-23,00, pentru meridianele noastre.

- Fixafi cartea cu imaginea soarelui la nivelul ochilor la distanta de o mana intinsa . Se poate fixa si la o distanta mai mare, dar sa nu depaseasca inaltimea voastrii. (Se sta in picioare sau pe un scaun.)
- Relaxati-va. Reglati-va respiratia. Nu sc respira pro-fund, doar superficial. Gandul sa fie ja locul dintre sprancene.
- Priviti relaxat in ordinea descrisa mai jos, timp de aproximativ 3-5 minute, fiecare detaliu in parte, in sens orar.
- cerul seni - razele soareiui
- cercul soarelui cu semnul soarelui *(…OM)
- semnul soarelui (…OM)
- doar punctul mic al semnului ,,OM"
- apoi inchideti ochii si doriti sa vedeti acest ,,Soare" in fata ochilor inchisi, asteptand aproximativ 3-5 minute.

……

* semnul soarelui

Acest exercitiu (meditatie) se repeta timp de doua ore. Daca ati reusit sa va apara ALBASTRU in fata ochilor inchisi, centrul Ajna s-a deschis. O caldura care trece prin coloana vertebrala, aducand in fata ochilor imaginea unei flacari de lumanare sau a unui foc, ridica energia Kundalini de la baza trunchiului catre crestetul capului. Daca va ameteste si apare galben-portocaliu in fata ochilor inchisi si vi se face cald intrerupeti meditatia punand mana stanga pe plexul solar si drcapta pe crestetul capului, inspirand adanc, deschizand ochii.

Daca in timpul meditatiei va apare un ochi care va priveste fix - de culoare bleu-albastru - este ochiul vostru al treilea. Ati reusit!!!

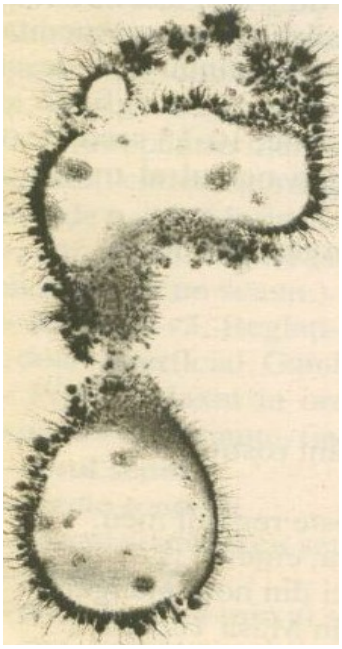
Mantra OM sc repeta tot timpul meditatiei.

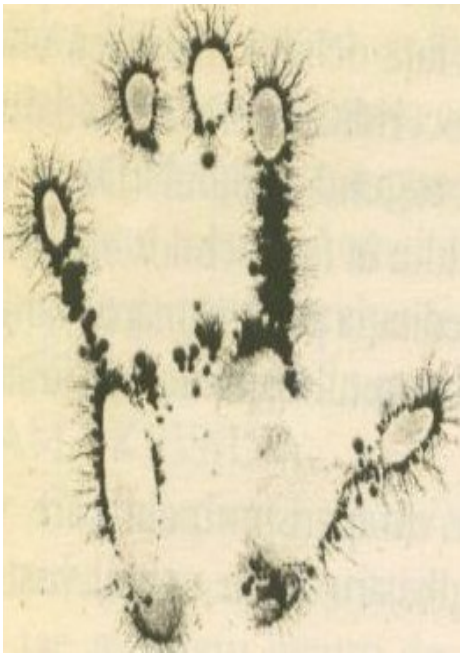
Persoanele care au avut problemc de sanatate (rinita alergica sau sinuzitii) vor avea un timp mai mare de exersat, in scbimb isi vor vindeca afectiunile In procesul meditatiei. Daca

veti exersa timp de doua ore continun - se deschide chakra Ajna. Este bine sa va priviti in oglinda dupa exercitiu, in punctu dintre sprancene, 10-15 secunde, apoi inchideti ochii dorind sa va vedeti ochiul al treilea, apoi aura capului.

Continuati prin a vizualiza organele interne.

Va doresc succes.





Aurele palmelor si tapilor obtinute prin electronografie

CUPRINS

Introducere.....2
Cap. I Ce inseamna sa fii medium.....4
Animism si spiritism.....5
Comuniunea 6
Corpul astral 8
Aurele si culorile 8
Chakrele.....11
Legatura reciproca vindecator-pacient « Karma si etica 17
Ce este vindecarea psihica?.....18

Cap. II Procedee de vindecare.....22
Energia.....22
Impamantarea.....23
Imagini vizuale 24
Procedee simple de vindecare 24
Vindecari prin crearea imaginilor mentale.....28
Tratamente la distanta 29
Vindecarea cu ajutorul unui spirit-mentor 31
Chirurgia psihica sau PS.....33

Cap. Ill Autovindecarea.....35
Trezirea 35
• Durerea si boala 36
Dirijarea energiei.....38.
Deschiderea si inchiderea chakrelor 39
• Stag-narea 41
Meditatia si vindecarea cu ajutorul culorilor 41
Readucerea corpului din starile PSI.....43
Cum se inlatura m legaturile energetice 47
Neutralitatea si nonrezistenta 49
Socurile psi.....50
Cap. IV Citirea psihica 51
Viata noastra de medium 52
Tablouri si ima- gini irationalc..... 53
Stergerea informatiilor negative din aura 55
Citirea aurei cu ochii deschisi 56
Cum se citesc chakrele 58
Detenninarea pozitiei durerii m aura si in corp 59
Autoapararea 59
Comunicarea 61
Imbinarea imaginilor 62
Perfectionarea citirii psihice.....65

Cap. V Etape avansate de vindecare PSI.....95
Purificarea chakrelor 66
Stapanirea corpului.....68....
A fi sanatos 69
Vocea interioara.....70
De ce se imbolnavesc oamenii? 70
Vindecarea prin preluarea bolii 71
Tulburarile psihice " Necooperarea psihica" 71
Narcoticele.....72
• Moartea 73
Legaturile karmice.....76
Cap. VI Credinta, intuitia, autorenuntarea 78
Vindecarea prin credinta 79
Crearea si distrugerea 81

Realitatea ……...……82
Visele, vindecarea in soinn si clasele astrale……..……..……84
Cap. VII Retrospectia 88
Prezicerile, presimtiriie si vietile viitoare……...… 91
Cum sa ne citim viitorul.……92
Mentorii spirituali.……93
ProcesuJ de vindecare in afara corpului ……..……95
Cunoasterea curpuJui nostru de cjltre pro-priul no.stru spirit.……...…..96
Cap. VIII Deschiderea celui de-al freilea ochi 97
Telepatia ……..97
CJarmirosul.……...……97
Clargustul.……....……..99
Deschiderea simturilor in hipnoza ……..101
Clarviziunea ……..101
Al treilea ochi ……....103
Treptele maestrului……...…..105
Cap. IX Teoria si practica tragerii spirtuale cu arcul.....110
Timpul.…… 112
Respiratia ……...……116
ExercitiuJ ritmic de respirafie preliminar Kevali (exercitiul pro-priu-zis) …...117
Pozitia corpului ……..118
Punerea sagetii in arc si ochirea ……..123
Intinderea arcului ……...…127
Exercitiu de amplificare a energiiJor (foale)……...……131
Lansarea sagetii ……...…..132
Arcasul perfect……..136

Cuprins……..144